كتب طبيب العائلة
Family Doctor Books

سلوك الأطفال

الدكتورة دينا جايسون
ترجمة: هنادي مزبودي



مدينة الملك عبدالعزيز
للعلوم والتقنية KACST

كتاب العربية
97
الثقافة العلمية للجميع

سلوك الأطفال

الدكتورة دينا جايسون

ترجمة: هنادي مزبودي

مدينة الملك عبدالعزيز للعلوم والتقنية KACST

الثقافة العلمية للجميع

كتاب العربية 97

© المجلة العربية، ١٤٣٤هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

جايسون، دينا

سلوك الاطفال. / دينا جايسون؛ هنادي مزبودي - الرياض، ١٤٣٤هـ

١٩٢ ص ؛ ١١,٥ × ١٩ سم

ردمك : ١-٦٨-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

١- علم نفس الطفل ٢- السلوك (علم نفس) أ. العنوان ب. مزبودي، هنادي (مترجم)

ديوي ١٥٥،٤١ ١٥٠٦ / ١٤٣٤

رقم الإيداع: ١٥٠٦ / ١٤٣٤

ردمك: ١-٦٨-٨٠٨٦-٦٠٣-٩٧٨

تنبيه

لا يشكّل هذا الكتاب بديلاً عن المشورة الطبيّة الشخصية، بل يمكن اعتباره مكملاً لها للمريض الذي يرغب في فهم المزيد عن حالته. قبل البدء بأي نوع من العلاجات، يجب دائماً استشارة الطبيب المختص. وهنا تجدر الإشارة، على سبيل المثال لا الحصر، إلى أن العلوم الطبيّة في تقدّم مستمر وسريع، وأن بعض المعلومات حول الأدوية والعلاجات المذكورة في هذا الكتيّب، قد تصبح قديمة قريباً.

الطبعة الأولى 1434هـ - 2013م

رئيس التحرير: **د. عثمان الصيني**

لمراسلة المجلة على الإنترنت:

info@arabicmagazine.com www.arabicmagazine.com

الرياض: طريق صلاح الدين الأيوبي (الستين) - شارع المنفلوطي

تليفون: 4778990 -1-966 فاكس: 4766464 -1-966، ص.ب: 5973 الرياض 11432

هذا الكتاب من إصدار: **Family Doctor Publications Limited**

Understanding Children's Behaviour was originally published in English in 2010. This translation is published by arrangment with Family Doctors Publication Limited.

التوزيع DISTRIBUTION

دار المؤلف Dar Al-Moualef

Tel.: +961 1 823720
Fax : +961 1 825815
info@daralmoualef.com

عن الكاتبة



الدكتورة دينا جايسون هي مستشارة في الطب النفسي للأطفال والبالغين وأم لثلاثة أولاد. وكونها عضواً في مجلس التعليم العام للطفل والعائلة (CAFPEB)، فهي ملتزمة بتحسين فهم مسائل الصحّة العقلية التي تؤثّر في الأطفال وعائلاتهم.

خبرات المريض

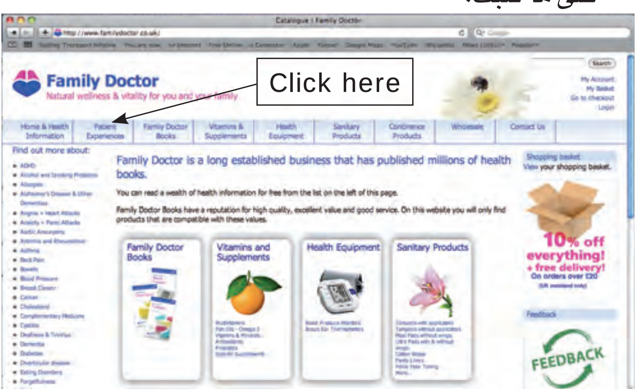
تشارك المعرفة والخبرة بشأن الصحة المعتلّة

يتمتع كثير من الأشخاص الذين عانوا من مشكلة صحية معيّنة بحكمة أكبر نتيجة ذلك.

ونحن نجعل من موقعنا الإلكتروني (www.familydoctor.co.uk)، مصدراً يمكن لمن يرغبون في معرفة المزيد عن مرض أو حالة ما، اللجوء إليه للاستفادة من خبرات من يعانون من هذه المشاكل.

وإن كنت قد عانيت من تجربة صحيّة يمكن أن تعود بالفائدة على من يعانون من الحالة نفسها، ندعوك إلى المشاركة في صفحتنا عبر النقر على تبويب «خبرة المريض» في الموقع www.familydoctor.co.uk (انظر في الأسفل).

- ستكون معلوماتك في صفحة «خبرة المريض» مجهولة الهويّة بالكامل، ولن يكون هناك أي رابط يدل عليك، كما لن نطلب أي معلومات شخصية عنك.
- لن تكون صفحة «خبرة المريض» منتدى أو محلاً للنقاش، فلا فرصة للآخرين لأن يدلوا بتعليقاتهم إن بالإيجاب أو بالسلب على ما كتبت.



المحتويات

مقدّمة

إنّ هذا الكتاب موجّه لأي شخص يربيّ أو يعتني أو يعمل مع الأطفال؛ سواء كان من الأهل، أو الرّاعين أو الأساتذة أو الشباب العاملين في هذا المجال، كما أنه يستهدف الأهل في الأغلب، مخصّصاً لهم قسماً إضافية في النهاية حول المحافظة على الأبوّة.

والهدف الأساسي هو مساعدتكم على الاستمتاع بطفلكم ودوركم كأهل، وعلى فهم سلوكه خلال المراحل الطبيعيّة لنموّه وفترة المدرسة الابتدائيّة، وعلى التعامل مع مشكلات سلوكه. فإن استطعت فهم سلوك طفلك، ستكون حينها في موقع أفضل للتعامل مع الأوضاع الصعبة بشكل فعّال.

وإن وجدت صعوبة في التعامل مع طفلك، أو أنّك أردت فقط تحسين علاقتك معه، فهناك كثير من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك في هذه الغاية. ويقدّم هذا الكتاب بعض الحلول التي بإمكانك أن تجرّبها بنفسك، إذ إنها قد تساعدك على اتخاذ قرار في ما إن كنت بحاجة إلى مساعدة اختصاصي، وأين تجده.

وهنا من المهم تذكّر عدم وجود «طريقة صحيحة» لتصنيف المشكلات السلوكيّة عند الأطفال. ولا أحد يعرف طفلك وتركيبة عائلتك أفضل منك، وقد لا تكون جميع الأفكار المطروحة في هذا الكتاب مناسبة، أو عمليّة، أو مرتبطة بوضعك بشكل خاص، وبالتالي فإنّ الفهم الأفضل لمشكلات طفلك قد يؤدي إلى أفكار جديدة وأفضل وإلى حلول تناسب حالتك.

ويصف القسم الخاص بالحفاظ على الأبوّة كيف يمكن لهذه المهمّة أن تكون مجهدة، وتأثير مزاج الأهل على الطفل. ويناقش بعدها مشكلات علاقات البالغين والاكتئاب، ليقدّم النصيحة حينها بشأن كيفية التعاون مع هاتين المشكلتين.

النقاط الأساسية

- إن فهم سلوك طفلك سيضعك في موقع أفضل للتعامل مع الوضع
- هناك كثير من الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدك في حال وجدت صعوبة في التعامل مع طفلك
- لا توجد أي «طريقة صحيحة» للتعامل مع مشكلات السلوك، فكل حالة تعدّ فريدة وبحاجة إلى تفسير
- تتنوّع مصادر المساعدة وتقديم النصيحة التي يمكن الاعتماد عليها

النموّ والسلوك الطبيعيّان

المشكلات الطبيعيّة

من المفيد أخذ فكرة عن كيفيّة تغيّر سلوك الطفل مع نموّه، كي تستطيع تمييز ما هو طبيعي ومتى ينبغي عليك أن تقلق. وقد تكون أنواع كثيرة من السلوكٍ الطبيعي مريبة، فيما يٍمكن أن تختلف مستويات تحمّلك لها وفقاً لمزاجك أكثر منها وفقاً لسلوك الطفل نفسه.

وقد يساعدك الفهم الجيّد للسلوك الصعب الطبيعي للطفل على الردّ بطريقة مناسبة وأكثر دقّة في الوقت الذي هو بأمسّ الحاجة إليك.

الاختلاف بين الأطفال

يتغيّر الأطفال جميعهم وينمون بطريقتهمٍ الخاصّة. فقد يختلف طفلك عن أقرانه، لكن مسألة اعتباره طبيعياً ستعتمد على توقعات المحيطين به. وبالتالي، قد يتعرّض المنكبّون على الدراسة، في البيئة غير الأكاديميّة، للمضايقة في حين أنهم يقدَّرون عالياً في البيئة المثقفة. وقد يُنظر إلى الطفل المهتمّ بكرة القدم أكثر من



العمل، كبطل في المجتمع المحلي، حتى وإن كان غير نشيط في دراسته، إلا أنه سيعتبر فاشلاً في المدرسة أو بنظر العائلة.

ويمكن أنٍ يشكّل تغيير البيئة حلاً، إن كان لا يجري تحمُّل طفلك لكونه مختلفاً. وسيرجع لك الأمر، بأن تشجّعه على أن يفتخر بقدراته، وتواصل الثناء عليه عند قيامه بأي إنجازات، سواء كانت تتعلّق بكرة القدم أو بالرياضيات.

اختلاف الثقافات

قد يختلف ما يُمكن اعتباره «طبيعياً»، ليس فقط من طفل إلى آخر، بل من عائلة إلى أخرى أو ثقافة إلى أخرى. فإن كان طفلك من ثقافة أو خلفية مختلفة عن أقرانه، سيعاني من قلّة في تحمّله، وذلك ببساطة بسبب هذا الاختلاف. وقد يعتبر في بعض الثقافات والعائلات سلوك معيّن طبيعياً ومقبولاً للصبيان، في حين أنه لا يُقبل للإناث، ويمكنٍ أن يشجّع الصبيّ على أن يكون «مفتول العضلات»، وعنيفاً، ومسيطراً، فيما يُتوقّع من البنت أن تكون مذعنة وحنونة ومطيعة.

باتت العائلات حالياً أكثر تنقلاً، ومتعددة الإثنيات، وأصبحت إمكانية أن تكون مرتبطة بشبكة دعم أقل، في حين زاد احتمال تعرّضها لاختلافات الثقافات. وفي هذا السّياق، خصوصاً عند انتقالك إلى منطقة جديدة، قد يكون طفلك مختلفاً عن أقرانه فيتضايق نتيجة ذلك، إذ إنه بالتأكيد سيريد نفسه مشابها لجميع الآخرين، وسيهاجمهم لكونه مختلفاً. وفي هذه الحالة، سيعتمد الأمر عليك بأن تشجّعه على أن يفتخر بمن هو وما هو عليه.

معالم تطوّر الطفل الطبيعية

من المفيد أن تواظب على مراقبة معالم تطوّر طفلك (مثل تعلّمه المشي)، كي تتمكّن من التقاط أي مشكلات لديه في وقت مبكر. وفي حال القلق بشأن تطوّره، اطلب الاستشارة من خبير صحي و/ أو من معلّمة.

وينبغي الإشارة هنا إلى أن الأطفال الذين يعانون من مشكلات في التطوّر غالباً ما يكونون أكثر عرضة للمشكلات السلوكية.

ما تبحث عنه في التطور الاجتماعي الطبيعي

تعدّ الأمور التالية كلّها أسباب للجوء إلى خبير صحي أو ممرض أو طبيب عام:

- وجود أيّ نقص في المهارات أو اللغة في أي عمر كان.
- عدم الخرخرة أو القيام بإيماءات (مثل الإشارة بالإصبع)، في سن 12 شهراً
- عدم النطق بأي كلمات وحيدة، في سن 18 شهراً
- عدم النطق بكلمتين تلقائياً (من دون ترداهما وراءنا)، في سن 24 شهراً

الأعراض ذات الصّلة (الأسباب) التي تستدعي اللجوء إلى خبير صحي

في سن الثانية إلى الثالثة وما فوق:

- مشكلات التواصل اللغويّة، أو غير اللفظية (مثل قلة التبسّم أو ردة الفعل الاجتماعية، أو غيابهما تماماً)
- ضعف المهارات الاجتماعية، مثل نقص أو فقدان مشاركة الطفل للآخرين استمتاعهم
- ضعف اللعب الذي يعتمد على الخيال
- فقدان الاهتمام بالآخرين «يعيش الطفل في عالمه الخاص».
- فقدان أو ضعف التواصل بالعين
- ردات فعل شديدة وعدوانية تجاه الآخرين
- صلابة وصعوبة في التعامل مع التغيير ما يؤدي إلى الشعور بالكرب
- زيادة أو نقص في التحسّس تجاه المثيرات، مثل الضوء والصوت واللمس والتذوّق
- تصرفات غريبة أو غير عاديّة، مثل خفق اليدين

ولا يشتمل هذا الكتاب على التطوّر الجنسي كون المشكلات الجنسية ليست شائعة في هذه الفئة العمريّة، لكن سيجري التطرّق له بشكل موجز تحت عنوان «مشكلات السلوك الشائعة» في الصفحة 42.

الأنماط السلوكية النموذجية والمشكلات

الأطفال (في عمر سنة)

بداية، يعتمد الأطفال بشكل كلّي عليك في تلبية حاجياتهم كلّها. وسيشعر طفلك بفرح أكبر لدى استجابتك له بطريقة حسّاسة، وإن أمكنك تهدئته في وقت الاضطراب. وهذا يتضمّن التأكد من أنه مرتاح، ليس فقط بدنياً (دافئاً، ونظيفاً، ويشعر بالشبع)، بل

أيضاً عاطفياً، إذ يحتاج الأطفال إلى الراحة والطمأنينة والاستقرار العاطفي، وخصوصاً عندما يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام. ويمكنك توفير ذلك عن طريق احتضان الطفل، والتكلّم معه بصوت لطيف أو الغناء له وإلهاءه عن اضطراباته بإخراجه للتمشي في المحيط ومشاهدة الأشياء الممتعة.

ويحتاج الأطفال إلى المستوى الصحيح من التحفيز، فلا ينبغي أن يكون كثيراً جداً، بل كافياً لجعلهم يدرسون. ويمكن تطبيق هذا بمراقبتهم والاستماع إليهم والتماس الإشارات على ردة فعلهم.

وتزداد الأدلّة المنبثقة عن الدراسات المتعلّقة بالرضّع على أن أنماط التفاعل بين المعتني بالطفل، والطفل نفسه يمكن أن تنبئ بسلوكه في عمر لاحق. فالأهل الذين يغرقون أطفالهم بالمطالب بأن عليهم أن يتصرفوا بطريقة معيّنة، أو يتحدثون عنهم، أو يفعلون الأشياء لهم بطريقة فضولية من دون مراقبة المؤشرات على ردة فعلهم، هم أكثر عرضة لأن يكون لديهم أطفال يتجنّبون الإرشادات من أهلهم لاحقاً في حياتهم، ويعانون من مشكلات في التركيز والسّلوك.

أما الأهل الذين تكون ردة فعلهم حسّاسة، فيراقبون طفلهم ويتحاورون معه بلطف وبطريقة تناسبه، يكوّنون على الأرجح بذلك أسس السلوك الاجتماعي الإيجابي عند الطفل. في حين أن الاهتمام المبكر بحاجياته سيبنيه ليواجه الحياة، وبالتالي فإنك ستحدث فارقاً كبيراً بقيامك بذلك.

الارتباط بالأشخاص

يبني الأطفال على مدى الوقت، ارتباطاً عميقاً مع الأشخاص الأساسيين الذين يهتمون برعايتهم، لكنهم يستفيدون كذلك بشكل كبير من بناء علاقات جيّدة مع أشخاص آخرين، مثل الأجداد والعائلة القريبة والأصدقاء، إضافة إلى مقدمي الرعاية الآخرين

والذين يتفقون معهم وقد يرتبطون بهم أيضاً بشدّة.

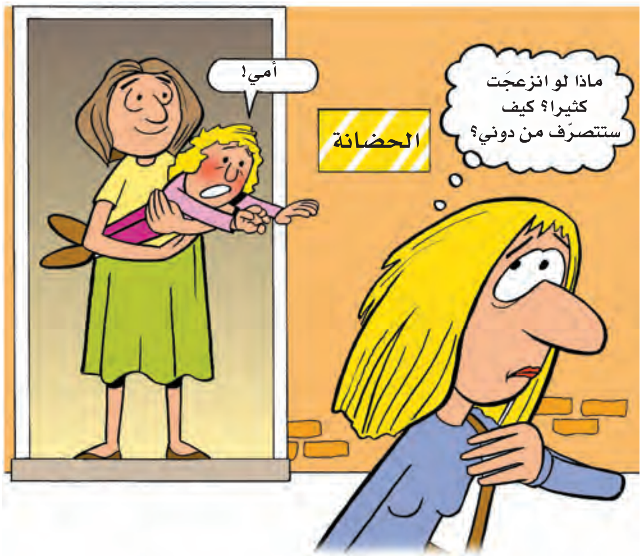
وتعتبر نوعية الرعاية التي يتلقاها الطفل أهم من مسألة أن يكون الشخص المعتني هو من الأقرباء. ومع تجاوب الشخصية الأساسية التي يرتبط بها الطفل، وثقة الأخير حينها بأنه سيُقابل بالمثل من قبل هذه الشخصية، فإنه حينها سينمو بقوّة. لكن، إن وجدك الطفل ترفضه في أغلب الأوقات التي يحتاج فيها إليكِ أو وجدك غير قادر على تهدئته أو انك منهك جداً لأن تجعله يستَمتع، سيطوّر عندها ارتباطاً غير آمنٍ معك، وسيُظهر هذا بالقلق الشديد، والالتصاق بك (يريدك قريباً منه كل الوقت)، وإظهار الانزعاج بدلاً من الفرح عند رؤيتك بعد غياب، أو حتى تجنّبك وإظهار الاستقلاليّة وعدم الحاجة إليك.

وإن لم تَكن أنت الشخصية الأساسية المعتنية بالطفل، فسيكون من الصعب عليك أن تجده يفضّل الشخص الراعي أو الجدّة عليك. أما إن كان عليك العمل، فطالما أن طفلك يحصل على رعاية جيّدة نهاراً، فيما تمضي أنت معه بعض الوقت المفيد يومياً، فإنه سيصبح أيضاً مرتبطاً بك، وسيستفيد على الأمد الطويل من الدور النموذجي الذي تقدّمه كأب أو أم عاملة.

الانفصال

لا يفهم الطفل بداية بأن الأشخاص لا يزالون موجودين، عند عدم حضورهم في المكان. وعندما يعي الطفل بأنه شخص منفصل عنك، سيتعلّم حينها أيضاً أنه بإمكانك الانفصال عنه، وأنك لن تكون دائماً إلى جانبه عندما يريدك. سينزعج على الأرجح عندما يعرف أنك لست عائداً، ويظنّ أنك هجرته، ومن الطبيعي لطفلك أن يريدك بالقرب منه ويبكي عند تركه، لكنه مع تلقّيه عناية دقيقة دائمة، سيتخلّص من هذا بمرور الوقت.

ويحتاج الأطفال إلى عدد قليل من مقدمي الرعاية الثابتين، وعليهم أن يتعلّموا بأنهم لن يتركوا وحيدين. وفي سن الستة إلى سبعة أشهر، قد يبدأ الأطفال بالحذر من الغرباء، ويواصلون



التصرّف بهذه الطريقة حتى عمر 16 شهراً. وسيريدون دائماً البقاء بقربك لسنوات، لكن هذه الحاجة تصبح أقل حدّة مع بلوغهم سن الثالثة أو الرابعة.

البكاء

بداية، يشكّل البكاء الطريقة الوحيدة للطفل للتعبير عن أي انزعاج يشعر به، وهو ما يفعله الأطفال جميعاً. لكن صوت البكاء قد يكون مزعجاً وبشعاً، ويمكن أن يشعر الأب أو الأم بالغضب والاستياء والبؤس. لكن، لا يمكن «تدليل» الطفل في هذا السن وهو صغير جداً لكي يُستخدم معه أسلوب المناورة، والطريقة الوحيدة إذاً لوقف البكاء هي إشباع حاجته. وهنا ينبغي الإشارة إلى أنه إن لم يتوقف الطفل عن البكاء، فهو لأنه يشعر بشيء ليس على ما يرام، ومهمّتك حينها كمعتنٍ به هي اكتشاف السبب وتحسين الوضع، وإلاّ فعليك الإدراك بأنكَ لم تقدر على ذلك، وقد تحتاج إلى مساعدة شخص آخر.



وعندما يبكي طفلك، كلّ ما يمكنك فعله هو وضع لائحة من الأسباب المحتملة والحلول بشكل منهجيّ، ومراقبة ردّات فعله والاستماع إليه بدقّة. وبهذه الطريقة ستعلّم من تمييز نوع من البكاء عن آخر، فعلى سبيل المثال ستبدأ بالتمييز بين بكاء التعب وبكاء الألم.

ويبدأ البكاء نتيجة الإصابة بالمغص، عادة في الأسبوع الثاني أو الثالث بعد الولادة، ويمكن أن يكون مزعجاً لك وللطفل. فقد يبكي الطفل بشكل فادح ولا ينام ليلاً وقد يثني ركبتيه نحو صدره، لكنه بين النوبات يبدو فرحاً وجيّداً. ويمكن أن يساعد ما يُعرف بـ «ماء غريب» في هذه الحالة، فيريح ويهدّئ طفلك، لكن في بعض الأحيان فقد يبدو بأن لا عزاء للطفل.

والخبر المفرح، هو أن الأطفال عادة يتخلّصون من مشكلة المغص ببلوغهم الشهر الثالث أو الرابع. والتحديّ أمامك هو أن تصبر طوال هذه الفترة!

ويجدر الذكر هنا، أنه ليس بالإمكان دائماً إيجاد طريقة لإيقاف بكاء الطفل، وبالتالي عليك أن لا تلقي باللوم على نفسك أو تظن أنك

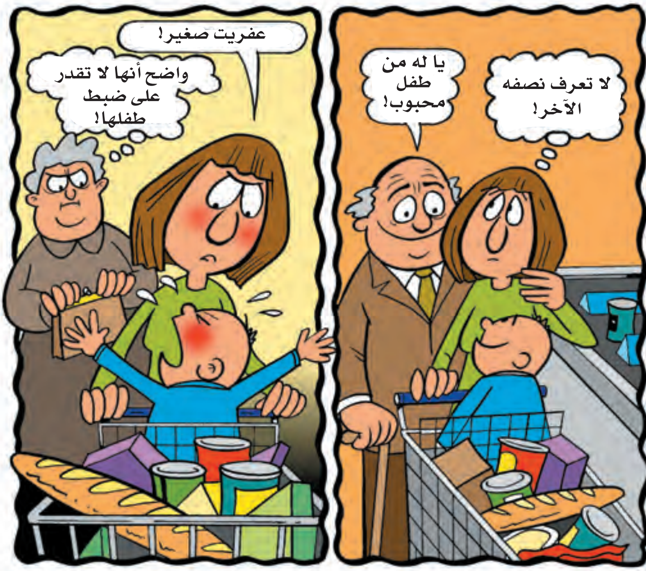
فشلت كوالد أو والدة، في حال كان طفلك يبكي كثيراً. فالأطفال، كما الراشدون، هم أشخاص وطبعهم مهم. ويتمتّع بعضهم بنمط نوم وأكل منتظم، كما يعتادون بسهولة على الأوضاع الجديدة ويبدون راضين في أغلب الأوقات، في حين أن البعض الآخر يكون متقلباً أكثر وينزعج من التغييرات البسيطة في روتينه.

ويُعدّ بعض الأطفال بطبيعتهم أكثر صعوبة من الآخرين مهما فعلت لهم، في حين أن آخرين قد يعانون من المرض، وهذا غالباً يتطلّب عدداً من الأشخاص الهادئين الذين يتناوبون من أجل التعامل مع متطلبات هؤلاء الأطفال. وإن كان طفلك لا يتوقف عن البكاء، عندها اطلب المساعدة أو المشورة من دون الانتظار إلى حين نفاذ صبرك.

ويشعر بعض الأهل بالإجهاد النفسي بحيث يخافون من إلحاق الأذى بطفلهم، وقد يفعل البعض ذلك. ولهذا، قبل الوصول إلى هذه المرحلة، اطلب المساعدة عند الحاجة من العائلة أو الأصدقاء أو شبكتك الاجتماعية، أو مؤسسة الخدمات الاجتماعية أو هيئات أخرى، فالحاجة إلى المساعدة وطلبها هي الطريقة الأفضل لإدارة الضغوطات والشعور بالثقة كأهل.

الأسباب الشائعة لبكاء الطفل

- الجوع
- التعب
- الريح
- المغص
- بزوغ الأسنان
- الإصابة بعدوى، مثل السّعال والزكام وأوجاع الأذن
- التحسّس تجاه حليب البقر



الطفل الدارج (في بداية مشيه) ومرحلة ما قبل الدخول إلى المدرسة (1-5 سنوات)

يمكن أن يكون الأطفال في عمر ما قبل الدخول إلى المدرسة، ممتعين، لكنّهم قد يكونون أيضاً متطلّبين جداً ومنهِكين. فلا يحب الطفل الدارج الابتعاد عن الأشخاص الذين يعتنون به، فهو يريد الاهتمام وأناني ونشيط ومتهوّر وفوضوي ودائم المقاطعة ويظهر القليل من الاحترام وعنيد ويغيّر رأيه بشكل متكرر، وحسّاس تجاه الاضطراب والإثارة والضغط، وكثير الأسئلة، وقد يربك أهله لكنه في الوقت عينه يتصرّف كالملاك مع الآخرين.

وهنا ينبغي التذكّر بأن هذه المرحلة العمرية مثيرة أيضاً، فالأطفال ينمون بدنياً، ويتعلمون التفكير بمنطق أكثر ويصبحون واثقين أكثر اجتماعياً. وهم يستكشفون بشكل متزايد محيطهم، ويتعلّمون بالمشاهدة والتفاعل مع بيئتهم، والفاعل الاجتماعي، واللعب. وليحصل هذا، يحتاج الأطفال في هذا السن إلى كثير من



المحفّزات، مثل:

- الكتب والألعاب المناسبة لعمرهم، التي ينبغي أن تكون غير باهظة الثمن، فالقدور والمقالي والملاعق يمكن أن تكون بالنسبة لطفل في الثانية من العمر، أكثر إثارة من الألعاب المصمّمة التي تصدر بنسخ محدودة.
- التواصل الاجتماعي الواسع مع الناس من مختلف الفئات العمريّة، مع وجود المجال والدّعم والتشجيع لتطوير علاقات مرضية متبادلة.
- التعرّض لفرص وخبرات جديدة وممتعة بطريقة يمكن للأطفال التعامل معها مثل: التواصل مع الحيوانات، والموسيقى، والماء، والطبيعة، والرسومات، والحفلات... إلخ.

ما يمكن توقعه من طفلك في سن الثانية

- يتميّز كل الأطفال في الثانية من العمر بالنشاط وصعوبة التزام الهدوء (وهذا يخف بنسبة 40 % في سن الرابعة».
- 95 % منهم يريدون اهتماماً متواصلاً.
- 80 % منهم ينتحبون ويشتكون.
- 70 % إلى 90 % منهم يتشاجرون ويتخاصمون ويظهرون عصياناً.
- 70 % إلى 80 % منهم يعانون من نوبات غضب مزاجيّة.
- 70 % منهم يردّدون الكلام وراء الآخرين باستهزاء.
- 70 % منهم يلوّثون ويبللون سراويلهم نهاراً.
- 60 % إلى 80 % منهم سريعو البكاء.
- 50 % إلى 70 % منهم يقاومون الخلود إلى النوم ليلاً.
- نصفهم يستيقظون ليلا.
- نصفهم يشتكون بشأن الطعام.
- 40 % إلى 60 % منهم يغارون من شقيقهم الأصغر أو يؤذونه.
- 40 % منهم يرفضون الجلوس على المرحاض أو النونيّة.

اللعب بين الحقيقة والخيال

يتعلّم الأطفال عن طريق اللعب، فهو يشكّل البيئة التي ينمون عبرها اجتماعياً وبدنياً وأكاديمياً. وينبغي في سن الثالثة أن يطوّروا بشكل كامل حسّاً «إيهامياً» (تخيّلياً). وبهذه الطريقة يتعلمون استخدام خيالهم وإبداعهم، وكذلك فهم التجارب اليومية والصدمات المحتملة مثل الذهاب إلى الطبيب أو الانتقال إلى منزل آخر. ويسمح اللعب الإيهامي للطفل بأن يمثّل دور «الرئيس»، ويستعيد السيطرة في عالم يكون عادة فيه قليل السيطرة نسبياً، ما يساعده على التعامل مع الأوضاع المجهدة.



ويسيطر الأهل الذين يحاولون اللعب مع أولادهم، غالباً بشكل غير مقصود، على اللعبة ويضعون جميع القواعد، ويشدّدون أحياناً على أن تتوافق اللعبة مع مبادئ «الحقيقة»، لكن هذه المبادئ قد تكون غير حقيقية بالنسبة إلى الطفل، ويصاب أغلب الأطفال نتيجة ذلك بالإحباط بسرعة ويستسلمون في هذا الوضع. وبالتالي، إن كنت قادر على دعم طفلك في اللعب، عن طريق المراقبة والانتباه والتقدير، ومن دون أي سيطرة أو تقديم النصيحة أو المنافسة، فسيشعر بالفخر في أن يريك ذكاءه. ومن شأن ذلك، ليس فقط تشجيعه على التعلّم، بل أيضاً على بناء ثقته بنفسه وتعزيز علاقته بك. وبإمكانك خلال اللعب مساعدة طفلك على السيطرة بشكل أكبر على عالمه الخيالي، وسيصبح أكثر تعاوناً وتوافقاً معك في عالم الواقع.

وتتطوّر القدرة على التمييز بين الحقيقة والخيال مع تقدم الطفل في العمر. فقد يواجه صعوبة في تذكّر الأجزاء التي حصلت في الواقع، وأيها كانت جزءاً من اللعبة. وكذلك، فإن كثيراً من



الأطفال في سن الثالثة إلى الخامسة يكون لديهم صديق خيالي، إلا أن هذا يُعد طبيعياً وسيمرّ مع الوقت.

وأثناء لعب طفلك، لا ينبغي عليك دائماً أن تشاركه عن كثب في ذلك. وبالرغمٍ من أنه سينجح مع انتباهك غير المشتت له، إلا أنه سيستفيد أيضاً من التعليقات الداعمة له إن كنت تعمل إلى جانبه.

ويشار هنا، إلى أن الأطفال يريدون دائماً أن نراقب تقدّمهم وإنجازاتهم، وبالتالي يمكن لكلماتنا أن تكون قوية جداً، لذلك ينبغي التوقف والتفكير بما سنقول وبنبرة صوتنا قبل التكلّم. كما أن الثناء يؤثر في الطفل كثيراً في ما يخص بناء وتطوير علاقة إيجابية معه، وجعله مطيعاً.

الاستكشاف والاختبار

يحتاج الطفل الدارج إلى كثير من التحفيز من أجلٍ أن يتمكّن من التعلّم والتطوّر، وتدفعه حشريته إلى أماكن أقل أماناً، مثل داخل الخزانة أو الأسلاك المفكوكة، أو الزجاجات الجميلة المظهر، حتى وإن كان يملك الكثير من الألعاب المثيرة. ولا يعتبر هذا شقاء، بل

حشرية، خصوصاً إن لم يوضّح له ما هو مسموح وما هو غير مسموح. وقد لا يردّ بعض الأطفال الصغار علينا عند منعهم عن لمس شيء ما، وبالتالي بإمكاننا جعل الأمور أسهل علينا عبر تحصين بعض الأماكن كي لا يتمكنوا من اجتيازها أي جعلها آمنة للأطفال، فنشعر نحن بالراحة حينها ويستطيعون هم الاستكشاف بأمان.

ويسعى الأطفال منذ سن مبكرة ليصبحوا مستقلين وينجزوا الأمور بأنفسهم. وهم يتعلّمون عبر التجارب المتكررة، إذ قد يستمتع طفلك في سن الثانية برمي الأشياء من على كرسيّه العالي مرّةً بعد أخرى، لتلمّها أنت في كلّ مرة، ويشكّل هذا بالنسبة إليه درساً في السبب والنتيجة، كما يساعده على تعلّم التفكير المنطقي. ولا يعدّ ذلك شقاء، بل استكشافاً طبيعياً، لكن رغم هذا فقد تجده أنت نوعاً من الإزعاج.

ماذا يعني جعل المنزل آمناً للطفل؟

لجعل المنزل مكاناً آمناً من حشرية الأطفال، في سبيل منع وقوع الحوادث ومن أجل راحة بال المعتنين:

- ضع حواجز كي لا يستطيع الطفل الوصول إلى الأماكن غير الآمنة
- تخلّص من الأدوات القابلة للكسر والخطيرة
- أغلق الخزائن/ الثلاجات/ النوافذ/ أبواب السيارات/ خزائن الأدوية/ والأماكن الأخرى غير الآمنة بأقفال خاصة.
- ضع الحواجز على مداخل السلالم
- ضع كل الأشياء غير الآمنة بعيداً عن متناول الأطفال.
- غطِ كل الأسلاك الكهربائية والمقابس
- يذكر أن بعض المحال التجارية تبيع جميع هذه الأدوات ويمكن أن تقدّم لك النصيحة

وتختلف قدرة الأهل على تحمّل مثل هذه النشاطات، لكن من المناسب تماماً وضع حدود لها ليتعلم الطفل بأن هذا السّلوك غير مقبول في بعض المواضع. فبإمكانك مثلاً تحديد أوقات وأمكنة معيّنة لهذه اللعبة، وتلهي الطفل بنشاط آخر عند الاكتفاء من اللعبة.

ويحبّ الأطفال من جميع الأعمار تكرار الألعاب أو الأغاني المفضّلة لديهم، لكن هذه الحاجة بتكرار الأمور تبدأ بالاختفاء مع انتهاء سن ما قبل المدرسة.

الفهم

يحتاج الأطفال إلى تفسير الأمور لهم وفقاً لمستواهم في الفهم. ومن المهم التحقّق من أن أي مهمة يكلّف بها الطفل مدروسة ومناسبة لسن نموّه الحالي، ومن أنه يفهم ما تنتظره منه. وغالباً، فإن ما يبدو بأنه عدم طاعة من قبل الطفل يكون في الواقع بكل بساطة سوء فهم. لكن، ينبغي الإشارة هنا إلى أن تكرار الأمر نفسه بصوت أعلى لن يجدي نفعاً في هذه الحالة، بل ما تحتاج إليه هو تجربة أسلوب آخر.

ولا بدّ من الإشارة هنا، إلى أن الأطفال يظنون دائماً بأننا نعني بالضبط ما نقول، وبالتالي فإن فقدنا صبرنا وهددناهم تهديداً فارغاً، مثل أخذهم إلى دار لرعاية الأطفال، فإنهم سيتذكرون هذا ويصدّقونه، حتى وإن لم يكن لدينا مثل هذه النيّة وقد لا يكون لدى الأطفال الصّغار فهم واضح للاختلاف بين الصائب والخطأ. وبالتالي، رغم ضرورة تعليمهم ذلك، إلا أنّ استخدام الصراخ ومعاقبتهم على تصرّف سيئ من دون تفسير واضح للأمر، من شأنه فقط أن يحيّرهم ويزعجهم.

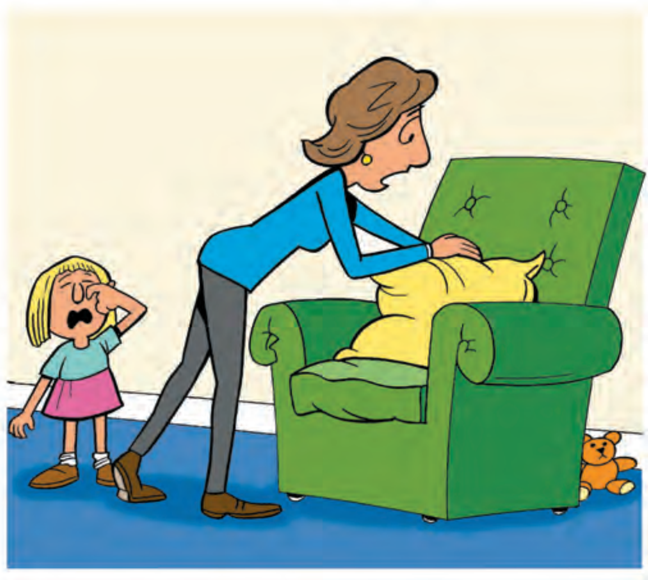
التعلّق الزائد بالأهل

يتعلّق أغلب الأطفال الدّارجين بشكل زائد بالأهل، ليس من أجل مضايقتهم، بل لإظهار مدى حبّهم وحاجتهم إليهم. والتصرّف بهذه الطريقة هو مفيد في الواقع، إذ إن الأطفال في هذه المرحلة



يحتاجون إلى المراقبة خلال استكشافهم للبيئة المحيطة لأنهم لا يعرفون ما هو آمن وما هو مؤذٍ، وبالتالي عليك دائماً مراقبة كل خطواتهم منعاً لحصول أي حوادث. لكن، ينبغي أن تخفّ حالة التعلّق هذه عند الأطفال مع دخولهم الحضانة، مع تعلّمهم التمييز بأنفسهم بين ما هو آمن وغير آمن.

وقد يتعلّق الأطفال بألعابهم المحبوبة أو بأغطيتهم الناعمة فيستخدمونها لتريحهم عند غياب الشخص الأكثر حباً على قلبهم. فهذه الأشياء من وجهة نظر الطفل، هي كشخص وفريدة كما الأشخاص، وفي حال اقترحت استبدال لعبة يتعلق بها الطفل قد تلفَت، بأخرى جديدة، لن يكون الأمر سهلاً. وإن ضاعت اللعبة، ستكونَ بحاجة إلى تعويض الطفل عن النقص، بدلاً من القول له إنه سخيف.



ومن الطبيعي أن يخاف الأطفال الدارجون من الأوضاع الجديدة، لكن تعلّق الطفل الزائد بك قد يكون مرتبطاً بعدم وجودك الجسدي أو العاطفي معه، ربّما بسبب الدخول إلى المستشفى، أو بسبب ساعات العمل الطويلة أو الاكتئاب. وهو سيقلق من إمكانية أن تتركه، فيصبح أكثر تعلّقاً بك نتيجة ذلك. وفي هذه الحالة، فإن الصّراخ عليه بسبب تصرّفه بهذه الطريقة من شأنه فقط أن يزيد الأمر سوءاً ، أما الطريقة التي ستكون مثمرة على الأرجح، فهي أن تؤكد له بأنك تحبّه ولن تتركه، إن كنت تعمل على توطيد العلاقة معه، وتنظم له وقتاً أكثر يقضيه مع صديق أو قريب تثق به. كما يمكن أيضاً أن يعود، تخصيص وقت لكما معاً بشكل منتظم، بالفائدة عليه، كتلاوة قصة سريعة قبل النوم على سبيل المثال.

لتجنّب نوبات الغضب

- تأكد من أن طفلك مرتاح جيّداً وغير متعب أو جائع أو عطشان.
- حاول أن تحافظ له دائماً على روتين مريح ومتوقّع خصوصاً في الأوقات المجهدة نفسياً.
- اشرح له سلفاً القواعد بوضوح واجعلها سهلة وملائمة.
- اجعله دائماً نشيطاً يستمتع بأنشطة متنوعة وبمساحة آمنة للّعب والانتباه والثناء.
- خطّط لتجنّب المشكلات، فخُذ على سبيل المثال، كميّة كافية من الطعام والشراب والألعاب والمفاجآت الصغيرة وأشياء للتسلية، خلال القيام برحلة طويلة.
- احتفظ دائماً بقليل من «المفاجآت الخاصة» للتسلية في أيام المطر أو الأوقات المملّة، مثل رسومات الوجه، والطباشير.
- تجنّب الإثارة المفرطة.
- جنّبه تناول كميّات الكبيرة من المشروبات الغازية، والحلويات، والشوكولا والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من المواد المضافة.
- لا تتوقّع منه أكثر من مقدرته، أي لا تتوقّع على سبيل المثال منه تشارك ألعابه مع الآخرين ووضع الحدود.
- إن أصبح الطفل سريع الغضب رغم هذا، فعليك أولاً اكتشاف سبب اضطرابه وإيجاد الحل المناسب، وثانياً ملاحظة السلوك الجيّد عنده والثناء عليه، أو عند أحد الأشقاء وصرف الانتباه عنه.
- أعطه غذاء صحياً متوازناً يحتوي على الكثير من السمك (هناك دليل على أن زيوت السمك مهمّة للنمو الطبيعي).

نوبات الغضب و«عمر السنتين الفظيع»

يرى الأطفال، في حوالى سن الثانية، وجوب أن يكون العالم مكاناً مصمّماً لتلبية حاجياتهم الخاصة فوراً. وإن لم يحصلوا على ما يريدون، فسيشبه الأمر الكارثة، إذ إنهم سيصرخون ويصيحون ويبكون بشكل فادح على ما تعتبره أنت أنه لا يستحقّ أبداً ذلك، ويحصل هذا خصوصاً عند دخول الأطفال في ما يعرف بمرحلة «السنتين الفظيعتين». وقد ينقطع تنفس بعض الأطفال نتيجة الإحباط في نوبة الغضب الشديدة، إلى درجة قد تنتهي بازرقاقهم أو فقدانهم للوعي قبل أن يتعافوا فوراً. ومن المهم هنا معرفة أن هذا النوع من السلوك الصعب هو طبيعي عند الأطفال الدارجين، وقد تكون الإصابة بثلاث نوبات من الغضب في اليوم «روتيناً»، على الرغم من أنك قد تحتاج إلى طلب المساعدة إن أصبح حبس النَفَس شديداً.

ماذا تفعل عند إصابة الطفل بنوبة غضب؟

- حاول صرف انتباهه، قبل أن تصبح النوبة أكثر سوءاً.
- تجاهله إن أمكن وأبعِد عنه أولاً، إن اقتضت الضرورة، الأشياء غير الآمنة.
- أعطِ كل الانتباه، والثناء و/أو المكافأة (قطعة من البسكويت على سبيل المثال) لشقيقه بسبب اللعب بهدوء! على أمل أن يتّبع الطفل الطريقة نفسها بعد قليل.
- أعطه إنذاراً: «عندما تتوقف عن البكاء، بإمكانك عندها أخذ اللعبة».
- حافظ على صرامتك، ولا تستسلم في سبيل الوصول إلى السّلام.
- يمكنك استخدام مسألة «نفاذ الوقت»، كي يخرج الطفل من الغرفة، تاركاً في الخارج الاضطراب أو المزاج السيّء ليعود ويدخل من دونهما. ويمكن مكافأته على هذا في حال إتمامه.
- إن حصلت النوبة في مكان عام، مثل السوبرماركت، اترك المكان (مع طفلك بالتأكيد!)، في حال شعورك بالفضيحة. عليك الشعور بالسيطرة على الوضع.

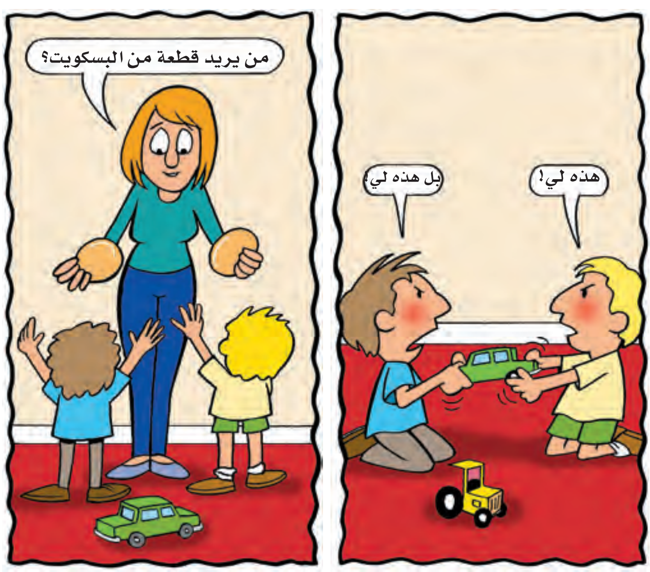
تشارك الأشياء

ينبغي معرفة أن الأطفال في عامهم الأول أو الثاني، لا يفهمون الفرق بين كلمتي «لي» و«لك»، فمبدأ المشاركة غريب بالنسبة إليهم وهم يريدون الحصول على كل شيء لأنفسهم، بحيث من المستحيل أن تشرحٍ لطفل في هذا السنّ مزايا المشاركة. وبالتالي، لا تتوقعها منه أبداً بل علّمه إيّاها مع الوقت.

ومع تقدّم الطفل في السّن، وإلهائه والثناء على سلوكه المناسب، سيتعلّم الانتظار تدريجياً والتداور مع الآخرين.

المشكلات بين الإخوان والأخوات

لا يحبّ الأطفال الدارجون أخواتهم أو إخوانهم الصغار دائماً، بل يشعرون بأنهم تحت الضغط للتصرّف على هذا النحو. وإن شعر هؤلاء بحب أشقائهم وشقيقاتهم الصغيرات، فستكون مشاعرهم



ممزوجة بالخوف من أن يحلّ مكانهم المولود الجديد ويُهجرون. وقد تؤدي بهم هذه المخاوف إلى إلحاق الأذى بالمولود، ولهذا ينبغي عدم تركه أبداً مع طفل دارج في الغرفة نفسها وحدهما، وجعل الأخير يشعر دائماً بأنه مميّز ومرغوب به مع وجود أخيه أو أخته.

وعند احتضان الطفل الصغير أمام الطفل الأكبر، سيختبر الأخير مشاعر شبيهة لغيرة حبيب خانه حبيبه. وهو لن يتمكّن من فهم هذا أو التعبير عنه بوضوح، وبالتالي فإنّ الإصرار على سؤاله عن سبب شعوره بالانزعاج أو القلق أو سبب أذيّته لأخيه أو أخته الصغيرين، سيزيد الوضع سوءاً، خصوصاً إن كنت تظنّ أنك صبور وأنه هو الصعب فقط. وسينفي الطفل على الأرجح اقترافه أي شيء في حال تعرّضه للمهاجمة، وهو بهذه الحالة بحاجة إلى رسالة واضحة تظهر رفضك هذا السّلوك. وفي حال شعرت بكثير من الانزعاج إلى حد عدم القدرة على السيطرة على انفعالك، بإمكانك عندها إخراجه من الغرفة إلى مكان آمن، إلى حين أن تهدأ.

وأخيراً، عليك أن تعلّم طفلك بهدوء السلوك المقبول وغير المقبول، وفي الوقت عينه، إظهار مدى حبّك له، في حين أن إعطاءه ما يكفي من الدّعم والثناء والاحتضان والاهتمام الإيجابي سيؤكّد له بأنه مميّز بالنسبة إليك كما كان دائماً. أما نفاذ الصبر والصراخ سيكون من شأنه فقط أن يزيد الوضع سوءاً.

علاقات الأقران ببعضهم

مع تقدّم الأطفال في سن ما قبل الدخول إلى المدرسة، سيشعرون بالسعادة في اللعب مع بعضهم ويستمتعون بالصداقة في ما بينهم، لكن من دون أن نتوقّع منهم مشاركة أشيائهم مع بعضهم.

وفي هذا السنّ، ينظر الطفل إلى أقرانه كتهديد محتمل أو منافسين له، لكنه تدريجياً سيبدأ بالتفاعل معهم عندما يقارب سنّه السنتين أو الثلاثة، إلا أنه سيفضّل صديقاً واحداً على مجموعة. فالأطفال الصغار يجدون الأوضاع الاجتماعية مع كثير من الأطفال، عادة، مثيرة للخوف. لكن مع ازدياد ثقتهم بالمجتمع، سيتعلمون

الشعور بالأمان بين المجموعات الأكبر، في حين ينبغي الانتباه هنا أن لا جدوى من دفع الطفل إلى اللعب مع أيّ كان أو الانضمام إلى حفلة ما، إلى حين شعوره بالاستعداد لذلك.

وفي هذه الأوقات المجهدة نفسياً، يشعر الطفل أكثرٍ بالقلق، وبالتالي فإن الجلوس معه والمشاهدة، قد يبدو لك تضييعاً للوقت، لكنه في الواقع بالنسبة إلى الطفل هو طريقة للاستعداد للانضمام واللعب مع المجموعة. وقد يتعلّم بعض الأطفال هذا بعد فترة أطول من غيرهم، فكن صبوراً وداعماً.

مساعدة الطفل على التعامل مع المولود الجديد

قبل الولادة

- أخبر الطفل في أسرع وقت ممكن بشأن المولود الجديد.
- أشرك طفلك بالتخطيط.
- اقرأ له قصصاً عن الأطفال تشرح الإيجابيات والسلبيات.

أثناء فترة الولادة

- تأكّد من أن طفلك يتلقّى عناية جيّدة وخاصّة.

بعد الولادة

- أشرك طفلك ما أمكن، بدور الأخ أو الأخت الكبيرة.
- علّمه كيفية المساعدة.
- اثنِ على كل إيجابية يبديها تجاه المولود (قل له «أنت أفضل أخ كبير في العالم»).
- خصّص له وقتاً للعناية به بشكل منتظم، من دون وجود المولود.
- اجعله دائم النشاط والانشغال، وشاركه في بعض الأمور أيضاً.
- امنحه ما يكفي من الحب والحنان والعناية، وأكّد له أن المولود الجديد لن يحلّ مكانه أبداً. قل له مثلاً «أنت أفضل «جيني» في العالم– المولود مميّز لكنه ليس حبيبي «جيني».

التدريب على استخدام النونيّة

يبدأ الأطفال على تعلّم السيطرة على مبولاتهم بعد عمر السنتين. وقد يستغرق بعض الأطفال مدّة أطول للتعلّم على استخدام النونيّة، فيما تطول المدّة عند الذكور أكثر من الإناث. وإن أعطيت الأمر الوقت الكافي وصبرت، مع تقديم الكثير من الثناء والدّعم للطفل، فإنّك ستنجح في مهمّتك. يذكر أن بعض المكتبات تبيع قصصاً لها علاقة بالنونيّة والدمى، يمكن أن تساعد في العمليّة. لكن، لا داعي للعجلة، فمن الأفضل البدء قبيل الدخول إلى مرحلة الحضانة، وخصوصاً في أشهر الصّيف عندما يكون «أسفلهم» مكشوفاً أكثر. وبإمكانك وضع النونيّة في الحديقة وتشجيع الطفل على التبوّل أو التغوّط فيها، مع تقديم المكافآت والنجوم له لدعمه، لكن لا تدفعه إلى القيام ذلك إن لم يكن جاهزاً، فهو سينفّذه في الوقت المناسب. (انظر أيضاً في الأقسام المتعلقة بالتبوّل والاتساخ في الصفحات 50إلى 53).

يشار هنا، إلى أنه ينبغي استشارة خبير صحي أو طبيب في حال لم يتعلّم الطفل استخدام النونيّة قبل تخطّي سنّ الرابعة.

نصائح مفيدة للتعليم على استخدام النونيّة

- اجعل الحمّام مكاناً ممتعاً فيه الكتب والألعاب المتعلّقة بالنونيّة على سبيل المثال، ويمكنك استحضار نونيّة تطلق نغمات موسيقيّة عند تبوّل الطفل!
- يمكن لنفخ البالونات أثناء الجلوس على النونيّة أن يعلّم الطفل كيفيّة «الدّفع».
- يمكن للحمّامات أن تشكّل أماكن مخيفة للطفل، وبالتالي ابقَ معه إلى حين شعوره بالأمان، ولمساعدته على التنظيف بعد الانتهاء.
- يمكن أن تساعد حفاضات الأطفال المتمغّطة التي بالإمكان سحبها إلى الأسفل، الأطفال الدارجين الذين يريدون أن يصبحوا مستقلّين.

صعوبة إرضاء الطفل بالأكل ورفضه تناوله

يتّصف بعض الأطفال بصعوبة إرضائهم في ما يتعلّق بالأكل، في حينٍ أن إمكانية تناولهم أي شيء غير معتاد يمكن أن تكون مزعجة جداً لهم. وقد تعمد إما على الإصرار على تناولهم مجموعة أوسع تنوعاً من الغذاء، أو فهم بأنهم قلقون ومضطربون وتسمح لهم بتناول ما يريدون، وهذه بالطبع الطريقة الأسهل للأهل. وفي بعض الأحيان، عندما يكون الطفل مشتكياً بشأن الطعام في يوم محدّد، فذلك قد يكون بسبب بعض الاضطراب غير المرتبط بهذه المسألة بالذات، والذي يحتاج إلى المعالجة قبل محاولة حل مسألة الأكل.

وفي حال كنت تقدّم للطفل خيارات أكل مغرية وصحيّة بانتظام، وتثني عليه وتكافئه على تذوقّها (من دون أن تعطي الأمر كثيراً من الأهميّة)، فستضمن على الأرجح حينها بأنّه يأخذ الغذاء الكافي، على عكس إن كنت تدخل معه في معارك على الطعام، إذ من شأن ذلك فقط أن يزيد الوضع سوءاً.

وإن لم يرق لطفلك الطعام الذي تقدمه له، في حين أنه ليس أمامك الوقت أو المال اللازم لإعداد شيء بديل، فلا تقلق لأنه في النهاية سيأكل عندما يشعر بالجوع. وفي هذه الحالة بإمكانك الإصرار على موقفك، بأن هذا ما هو متوفر الآن ولا بديل عنه أبداً، من دون الدخول في نقاش مع الطفل. وبعدها يمكن القبول بأي خيارات يطرحها، مع رفض استبدال الطعام بالشوكولا أو رقائق البطاطس. وإن تناول بعض الطعام المعروض، بإمكانك السّماح له حينها بأخذ بعض من الشوكولا. وبالنتيجة، ينبغي عليك اختيار القواعد المهمّة وعدم الحياد عنها أبداً.

وإنٍ شعرت بالقلق أو وجدت بأن نظام طفلك الغذائي يبقى محدوداً، عليك حينها طلب الاستشارة من شخص مختص. وقد يحتاج الخبير الصحي أو الطبيب العام إلى فحص نمو الطفل، وإن كان هناك سبب بدني وراء مشكلة الأكل عنده.

سنّ المرحلة الدراسية الابتدائية

يصبح الأطفال، عندما يبلغون سنّ المرحلة الدراسيّة الابتدائيّة، أكثر استقلاليّة، وأقلّ أنانيّة، وأكثر اهتماماً بأقرانهم وبالأنشطة خارج المنزل. ولديهم حاجة لا حدود لها للتعلّم، إذ إنهم قد يسألونك، لهذه الغاية، أسئلة متواصلة. ويعتبر هذا السلوك طبيعياً ولا يهدف أبداً لإزعاجك، في حين أنك إن تمكّنت من الإجابة عن هذه الأسئلة بطريقة معقولة ونظرت إلى الأمر كجزء طبيعيٍ من تطوّر طفلك، فستجده أقل إزعاجاً، حتى أنك قد تصبح مصاباً بحماسة طفلك وحشريته.

ومع تقدّم الطفل في السنّ، سيزداد فهمه لـ «السبب والنتائج»، ومبادئ الصواب والخطأ. لكن الجانب السلبي لذلك هو أن طفلك البالغ من العمر 8 سنوات قد ينتظر منك الالتزام بما قلته سابقاً بالضّبط («لكنك وَعدتَ!»)، مع وقوفه عند مبدأ أن «كلمتك ينبغي أن تبقى كما هي مهما تكن المسألة».

وسينشغل الطفل بالتأكّد من التزامك الصّارم بـ «الصواب والخطأ»، إن أوضحت له جيداً بأنك تنتظر منه ذلك. وبالتالي، إن كنت لا تقدر على تنفيذ الوعد، مهما كان السّبب، فسيكون هو «الصائب» وأنت «المخطئ». وإلى حين إقرارك بهذا، سيكون من الصعب التعامل معه. لكن طفلك في سن الـ 11 سنة سيصبح قادرا على التفكير بمرونة أكبر، ويفهم بأنّك بكل بساطة عند نفاذ المال منك بشكل غير متوقّع، لن تشتري له الدراجة التي كنت قد وعدته بها.

عليك اختيار القواعد المهمّة والالتزام بها

القلق والاضطرابات

يمكن للقلق والاضطراب أن يؤديا إلى سلوك صعب عند الطفل، بما في ذلك البكاء أو التذمّر أو التعلّق بالأهل أو الخجل أو رفض الذهاب إلى الحفلات أو المدرسة. كما يمكن أن يؤدّي الإجهاد النفسي عند الأطفال الذين لا يخبرون عائلاتهم بشأن الأمور المثيرة لقلقهم، إلى أعراض بدنية مثل الآلام. فقد يصاب كثير من الأطفال، على سبيل المثال، بوجع في البطن، عند قلقهم بشأن الذهاب إلى المدرسة. وغالباً، فإن أخذ الوقت الكافي لاكتشاف المشكلة المتعلقة بالمدرسة، عبر التحدث مع طفلك ومعلمته، سيؤدي إلى حل للمشكلة التي يمكن أن تتراوح بين سوء المعاملة والصعوبات في إنجاز الوظائف المدرسية. وفي حال كانت المشكلة تتعلق بالوظائف المدرسية، بحيث يشعر الطفل بالغباء أو يتعرّض



للانتقاد لعدم فهمه شيئاً ما، من الضروري حينها تقييم موضع المشكلة بالضبط، وتقديم الدّعم الدراسي الكافي له والثناء على التقدّم الذي يحرزه، فمن شأن ذلك أن يزيد ثقته بنفسه ويخفف من اضطرابه.

وعلى الرغم من شيوع السلوك الاضطرابي عند الأطفال، وضرورة تحسّنه عند المعالجة بشكل دقيق وحازم، فلا بدّ كذلك من منع إصابة الطفل بالقلق أو الاكتئاب المتواصل (راجع «الحالات الطبيّة والنفسية» في الصفحة 74). وينبغي عليك أخذ هاتين المشكلتين بعين الاعتبار كسببين محتملين لحزن طفلك الدائم أو قلقه أو عدم قدرته على التصرّف باستقلالية في المدرسة على الرغم من تدخّلك.

وقد يشعر الأطفال الذين يعانون من هاتين المشكلتين، بالملل واليأس والانزعاج، فالقلق المزمن يمكن أن يتجلّى بنوبات من الهلع، أو بالسلوك القهري أو المتهوّر، أو بالرّهاب.

وتعتبر هذه الحالات قابلة للمعالجة ولا ينبغي إغفالها، وبالتالي إن شعرت بالقلق لا تتردد في عرض طفلك على الطبيب.

وإن كان الأطفال مضطربين، من المهم أن تحاول فهم مشاعرهم، وتشجيعهم، والثناء على أصغر خطوات يتقدمون بها، من أجل زيادة ثقتهم بالنفس، بدلاً من انتقادهم على فشلهم.

ويمكن للمعلمات والأهل الذين يهتمون بأخذ الوقت الكافي لفهم الطفل ودعمه، أن يحدثوا فارقاً.

الأصدقاء

من الطبيعي أن يعقد الأطفال صداقات مختلفة على مدى الوقت، ويتخلّون عن بعضها أيضاً، ويعتبر عملية تعلّم ضرورية لهم في رحلة نموهم. وقد يبدو بعض الأطفال وحيدين وغير مهتمين بعقد صداقات، لكن الأمر الأكثر شيوعاً هو أن يريد الطفل أصدقاء، إلى أنه يواجه صعوبة في تكوين هذه العلاقات.

وترتبط القدرة على الحفاظ على العلاقات الإيجابية كطفل،

بشكل وثيق بنتائج إيجابية في سن الرشد، في ما يتعلّق ببناء علاقات جيّدة في المنزل والعمل. وعليك الشعور بالقلق إن لم يتمكن طفلك من بناء أي علاقة صداقة أبداً.

وينبغي عليك أن تكون داعماً ومتفهماً مع الطفل، لكن في الوقت عينه يجب تعليمه كيفية حل مشكلاته وحده وقت الضرورة. ويمكنك تحفيز صداقاته بدعوة أطفال آخرين إلى المنزل، ومكافأته على سلوكه الجيّد، ومواصلة العمل على علاقات عائلية إيجابيّة. فعلاقات الطفل في المنزل هي القاعدة التي سيبني الطفل على أساسها سلوكه الاجتماعي في أي مكان آخر.

النقاط الأساسية

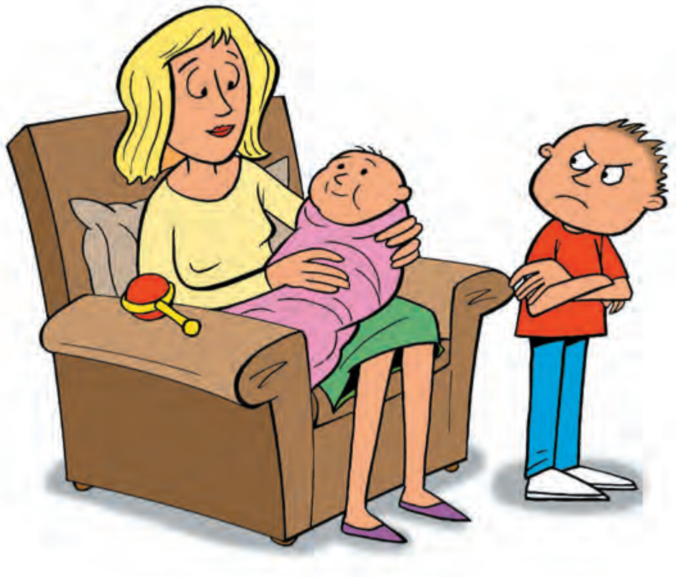
- يـنمو جميع الأطفال بشكل مختلف وبسرعتهم الخاصة، لكن أغلبهم يمرّون في النهاية بمراحل التطوّر نفسها.
- يعتمد الأطفال أولاً بشكل كامل على الآخرين، وأغلبهم يمرّون في مرحلة ما بفترة لا يريدون خلالها الابتعاد عن المعتنين بهم.
- يمكن أن يكون الأطفال الدارجون، وفي عمر ما قبل الدخول إلى المدرسة، متطلبين في وقت تطويرهم للاستقلالية والثقة الاجتماعية.
- يصبح الأطفال في سن ما قبل المدرسة أكثر اهتماماً بالأطفال الآخرين وبالعالم حولهم.
- تعتبر علاقة الأبوّة الحسّاسة المفتاح لتطوير علاقات وثيقة وموثوقة مع الطفل في أي عمر كان.
- تتمتع كوالد ووالدة بكمية هائلة من القوة والتأثير، وبإمكان هذه القوّة أن تساعد على خلق مرونة عند الطفل، مهما كان وضعك وعمره.

فهم السلوك الصعب عند الأطفال

السلوك الصّعب كحجّة لتلقّي المساعدة

سيحاول طفلك عند شعوره بالإجهاد النفسي، للحصول على الرّاحة التي يحتاج إليها عبر التصرّف بطرق معيّنة، مثل التشبّه بمن هم أقل منه سناً، على الرغم من أنه لا يفعل ذلك عن وعي. ويستهدفك هذا النوع من «السلوك المستقطب للاهتمام»، عادة شخصياً، كما قد يستهدف أي شخص راعٍ آخر يعتبره الطفل «موفّر للراحة». وهو لا يفعل ذلك أبداً لإغاظتك.

وعندما تلاحظ بأن السّلوك «السيء» يكون غالباً عند طفلك حجّة لتلقّي المساعدة، فإنك على الأرجح سترد بطريقة بنّاءة. وعلى الرغم من الحاجة إلى تعليمه أي سلوك مقبول أو غير مقبول، إلا أن المعاقبة على ما هو غالباً حجّة للمساعدة، لن تحسّن العلاقة بينك وبين طفلك. فكلّما زاد فهمك لما يفكّر ويشعر به طفلك، زادت معه أرجحيّة شعوره بأنّه مفهوم فيستجيب بإيجابية إلى تربيتك، ما سيساعده مباشرة على التطوّر إلى طفل (وراشد) متجاوب واجتماعي. ويعتبر الاهتمام المناسب من أكثر الأمور قيمة يمكن إعطاؤها للطفل.



ما الذي يجعل الأشياء تنحو بالاتجاه الخاطئ؟

يمكن للصعوبات أن تظهر في حال كانت عائلتك تعاني من الضغط النفسي، كما على سبيل المثال، عند وجود مشكلات زوجيّة أو ماديّة، أو وجود حالة مرض، أو وفاة في العائلة.

ويمكن لتغيير الظروف أن يكون له تأثير مشابه، مثل الانتقال إلى منزل جديد، أو ولادة أخ جديد، أو عند انتقال الطفل إلى مرحلة نمو جديدة. وفي جميع هذا الأوقات يمكن للجو المنزلي أن يتغيّر، وقد يصبح الأطفال مضطربين وأكثر تطلباً، في حين أنّ قدرتك على التحمّل تقل، وتصبح أكثر انزعاجاً وتشعر بأنّك منهك من القلق بشأن قلة وجودك مع طفلك مقارنة بالسّابق، وقلّة قدرتك على الردّ بإيجابية على حاجياته.

ويعتبر الأطفال حسّاسين جداً تجاه مزاج أهلهم، فيما تتمثّل ردّة فعلهم غالباً بالمشكلات السلوكية التي قد تزيد الوضع سوءاً. وتصبح العلاقة بينك وبين طفلك متوترة، وقبل معرفة ذلك، سيكون

كلاكما قد دخل في حلقة مفرغة من الحزن، وتزيد المسافة والبعد بينكما أكثر فأكثر. ويتسبب هذا الأسلوب غير المساعد بمزيد من الإجهاد النفسي، بحيث أنه يتواصل حتى عند زوال السبب الأساسي له. وإن كنت لا تدرك بحصول هذا، فمن السّهل أن تدخل في عادة الانتقاد واللوم، وهذا بحدّ ذاته يمكن أن يشكّل مشكلة للعائلة برمّتها.

الحلقات المفرغة

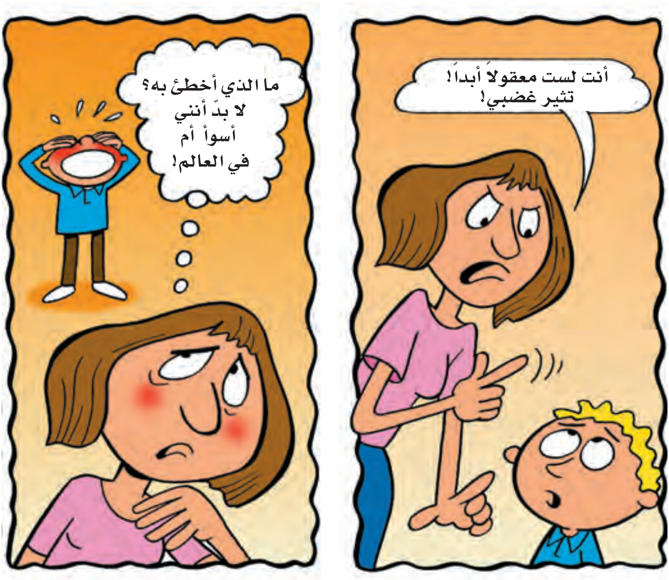
موقفك

يعتقد كثير من الأهل المجهَدين نفسياً أو المعتنين بالطفل بأنه صعب بشكل استثنائي، وأن ذلك هو سبب جميع المشكلات. وفي هذه الحالة قد يلاحظ الأهل جميع السّلوك السيء للطفل ويردّون عليه بشكل سلبي، ما يجعله ببساطة يتصرّف بشكل أسوأ.

موقف طفلك

يلاحظ الطفل، في هذا الوقت، بأنك أقل تواجداً، وربّما أكثر انتقاداً، فيبدأ بالتفكير بأنّك لم تعد تحبّه. ويردّ بداية على ذلك بشكل مقلق فيزيد سلوكه المتطلّب. وإن استخدمت الصّراخ أو التعليقات الانتقادية، فسيؤكد له ذلك بأنّك لا تحبّه وستكون النتيجة بالتالي، على الأرجح، اتباع سلوك أكثر «سوءاً» أو أكثر «استقطاباً للاهتمام».

ويحتاجِ الأطفال إلى الاهتمام، ويفضّلون السلبي منه على عدم وجوده أبداً. وإن كانوا يحصلون على اهتمام فوري ومطوّل، وإن بشكل سلبي، عندما يلفتون الانتباه إليهم، ويتعرّضون للتجاهل عندما يكون سلوكهم جيّداً، فسيواصلون حينها سلوك لفت الانتباه. وتعتبر هذه الطريقة فعالة جداً في تعليم الطفل على التصرّف السيء. وفي حال تواصلت هذه الحلقة، سيصبح الأطفال في النهاية مقتنعين بأنّهم سيئون وغير محبوبين وبأنه بإمكانهم استقطاب الاهتمام الذي يحتاجون إليه فقط عن طريقة مواصلة التصرّف السيء. وبنظرهم، فإن كل ما يفعلونه ليس صائباً، وعندما يحاولون أن يكونوا جيّدين، لا



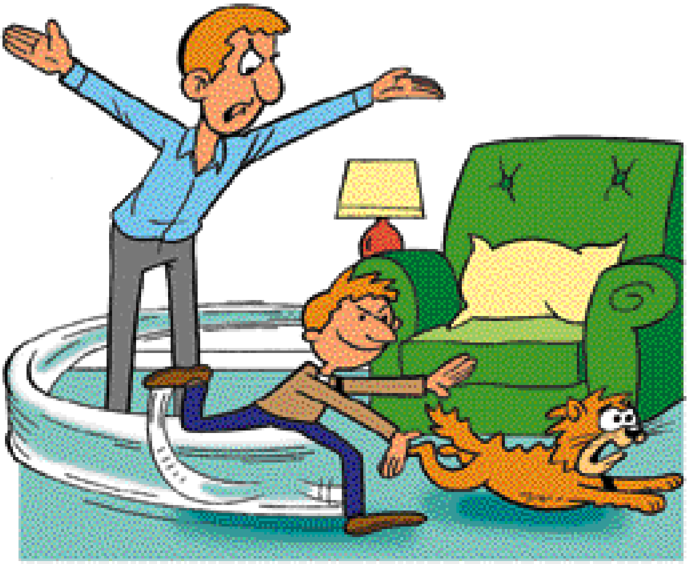
يلحظهم الأهل الذين يعلّقون فقط على السلوك السيء، وبالتالي يرى الأطفال بأنهم لن يخسروا شيئاً في حال مواصلتهم هذا السلوك.

الأطفال «صعبو المراس»

يمكن أن يعتبر بعضَ الأهل أطفالهم صعبي المِراس بشكل بارز، وهناك أسباب تكمن وراء هذا الاعتبار. فلِبعضَ الأطفال مزاج أصعب من الآخرين. وقد تنشأ مشكلة أيضاً في حال وجود «عدم توافق» بين الأهل وطفلهم، كالاختلاف في المزاجِ والتطلّعات، فعلى سبيل المثال سينزعج الأهل الذين يفتخرون جدا بمنزلهم ويعتنون بالترتيب، من طفلهم غير المنظّم والفوضوي (أغلب الأطفال الصغار يكونون كذلك!).

أما الأهل السلسين والذين يرتّبون الأشياء في آخرٍ لحظة، قد يجدون من الصّعب التعامل مع طفل لا يتعامل جيّداً مع التغيير والأوضاع الجديدة، والذي يحتاج إلى النظام وإلى روتين منتظم. وقد يصاب طفل كهذا بمشاكل سلوكية في هذا الوضع.


ما هذه الفوضى!!
لمَ أزعج نفسي وأحاول أن أكون جيداً، ما دمت على أيّ حال سأؤنّب؟ أكره أهلي!



تذكّر أيضاً أن طفلك قد يكون مختلفاً جداً عنك في ما يخصّ المواهب والاهتمامات. فإن كانت عائلتك على سبيل المثال، رياضيّة جداً، بينما طفلك ليس كذلك، فهو ليس فاشلاً، لكن قد يكون له اهتمامات مختلفة، مثل الموسيقى أوِ القراءة. وبالتالي هو يحتاج إلى التشجيع على ما هو جيّد فيه بدلاً من رفضه بسبب ما لا يمكنه فعله. وينمو كثير من الأطفال ويرافقهم الشعور بالفشل في تحقيق ما يتوقعه أهلهم منهم. لكن ينبغي الإشارة هنا إلى أن طفلك سيكون أكثر ثقة بنفسه إن جرى تقديره على ما هو عليه.

وقد يكون لدى الطفل مشكلة تكمن وراء ظهوره على أنه صعب المِراس، وقد تكون المشكلة أي شيء بدءاً من مشكلة المزاجيّة حتى المَشكلة الطبيّة أو صعوبة التعلّم (راجع «الحالات الطبيّة والنفسية» في الصفحة 74).



وتظهر الأبحاث الحاليّة أن قرابة نصف سلوك الأطفال مرتبط بالبنية الجينية (أي بالوراثة)، أما الباقي فيتأثّر بالعوامل البيئية (مثل العلاقة مع الأهل والوضع المنزلي).

النقاط الأساسية

- يحتاج الأطفال إلى الاهتمام وهم يتصّرفون غالباً بشكل سيء للحصول على الراحة التي يحتاجون إليها من الأهل.
- من المهم أن يفهم الأهل والمعتنون بالطفل بأن السّلوك «السيء» عند الطفل هو دائماً حجّة للحصول على المساعدة.
- يمكن للسلوك السيء أن يتطوّر إلى حلقة مفرغة، وإن ردّ الأهل على السّلوك السيء فقط بدلاً من السّلوك الجيّد، فسيواصل الطّفل سلوكه المستقطب للاهتمام.
- إن بعض الأطفال يكونون أكثر صعوبة من الآخرين، بسبب الوراثة.

مشكلات السلوك الشّائعة

مشاكل النوم

ينام بعض الأطفال بشكل أفضل من غيرهم. وهم، كما البالغين، لديهم تنوع كبير في كميّة النوم التي يحتاجون إليها. ويعاني قرابة ربع الأطفال من مشكلات ملحوظة في النوم، في حين أن الأكثر عرضة لها، هم الذين يعانون من صعوبات في التعلّم أو حالات نفسيّة مثل قصور الانتباه وفرط الحركة.

ويمكن أن تساهم قلّة النوم بصعوبات سلوكية أخرى، وترهق جميع أفراد العائلة، وتوتّر العلاقات، في حين أن كثيراً من العائلات تتقبّل هذه المشكلات المتعلقة بالنوم كجزء طبيعي من الحياة من دون الإدراك بمدى مساهمتها في المشكلات السلوكيّة.

ولحسن الحظ، فإنّ أغلب مشكلات النوم سهلة المعالجة نسبياً.

الأطفال والأطفال الدارجون

خلال السنة الأولى من عمر طفلك، ستعاني من تقطّع متكرر في النوم، لكن بإمكانك تنظيم وقت نومك إذ من الضروري لك أيضاً أن تأخذ قسطاً وافياً منه لضمان تمكّنك من التعامل مع الطفل. وفي حال لم يرد الطفل أن ينام، حاول أن تستدعي أحداً للاهتمام به أثناء نومك. وقد يعتاد بعض الأهل على الخلود إلى النوم مع أطفالهم فيغنّون لهم لساعات كي يناموا لينتهي بهم الأمر منهكين بسبب عدم أخذ ما يكفي من النوم لأنفسهم.

كم من الوقت يحتاج طفلك إلى النوم؟

تعتبر الأرقام التالية متوسّطة، وبالتالي هناك تفاوت طبيعي. فلا تقلق إن اختلفت عادة النوم عند طفلك عن هذه الأرقام، طالما أنه يتمتع بصحة سليمة وبالسعادة.

- يحتاج المولود الجديد المتمم لفترة حمله، عادة إلى 16 ساعة من النوم كمعدّل يومي.
- إن كان طفلك ينام لمدّة أطول، ويصعب إيقاظه، عليك حينها استشارة طبيبك.
- يعتبر أخذ قيلولة مرتين يومياً، كلٍ منها لمدة ساعتين أو ساعتين ونصف الساعة، أمراً معتاداً في سن الستة أشهر.
- وفي عمر يقارب السنة، ينخفض عادة عدد القيلولات إلى واحدة فقط في اليوم.
- ينبغي فصل القيلولتين عن بعضهما خلال النهار بطريقة تتناسب مع الوقت الذي تريد فيه أن يخلد الطفل للنوم ليلاً، أي ينبغي أن تكونا بعيدتين عن وقت النوم الليلي كي يشعر الطفل بالتعب الكافي لكي ينام، وألاّ تكونا باكرتين جداً لئلاّ يشعر بالتعب الشديد لاحقاً.
- 13 ساعة للطفل في عمر السنتين.
- 11 ساعة في عمر الخامسة.
- 10 ساعات في عمر التاسعة.

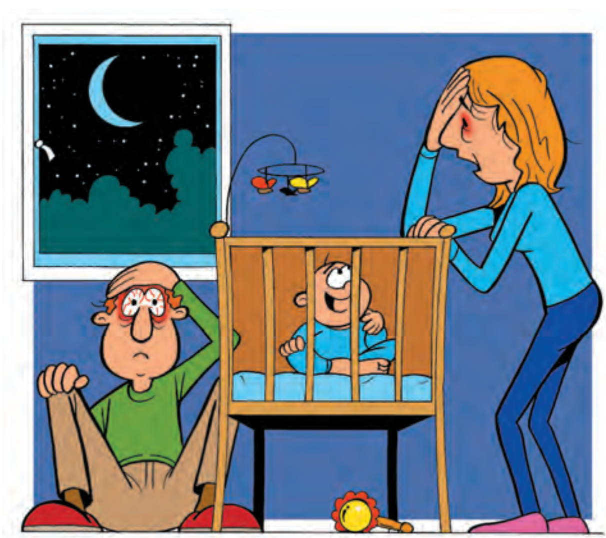
وينام البعضِ مع الطفل ليلاً وهذا يعدّ جيداً في بعض المجتمعات. وقد يكون مناسباً للمواليد الجدد، إلا أنه في النهاية سيأتي الوقت الذي تشعر فيه ربّما بالحاجة إلى الخصوصية في غرفة نومك الخاصّة. والمفتاح لتحقيق ذلك، هو الإدراك بإمكانية تعليم الطفل الخلود إلى النوم من دون تدخّلك. ويمكن القيام بذلك بأخذه إلى سريره مستيقظاً، وفي حال عدم الوصول للهدف، تعمل تدريجياً على إطالة الفترة التي تتركه فيها وحده، مع الاطمئنان عليه كما يلزم بين فينة وأخرى.

استراتيجيات تساعدك على تنويم طفلك

يمكن أن تساعدك الاستراتيجيات التالية على أن تحدث فارقاً كبيراً في ما يخص تنويم طفلك.

تنويم الطفل

- حاول الحفاظ على روتين منتظم كي يتعلّم طفلك متى يحين وقت النوم.
- تحقّق من أن طفلك مرتاح، ونظيف، ودافئ، وشبعان. ويعني تناول كمية كافية من الطعام ليلاً، قلة فترات الاستيقاظ بسبب الجوع لاحقاً. وتأكد أيضاً من أن الطفل مغطى جيّداً.
- ضع الطفل في مهده، مستلقياً على ظهره، وإن كان غير متعب، علّق لعبة متحرّكة فوق المهد ليتسلى بها، أو شغّل الموسيقى ليصغي إليها ويشعر بالنعاس. وعلى الطفل أن يتعلّم إرضاء نفسه من دونك، ومن المهم أيضاً أن يترك بعض الوقت وحده لتسلية نفسه لفترات قصيرة، وعند شعوره بالملل سيبكي، أما عند شعوره بالتعب، فسينام في النهاية وحده.



استراتيجيات تساعدك على تنويم طفلك

- قد يشعر بعض الأطفال الأصغر سناً بالأمان أكثر إن جرى لفّهم بشكل مريح بغطاء، ومن شأن هذا أن يفعل العجائب عند الأطفال الباكين.
- إن بكى الطفل من دون انقطاع، أو استيقظ في الليل باكياً، فسيكون عليك ربّما أن تتفقّده إن كان على ما يرام وتنويمه. وينبغي تجنّب الاحتضان الطويل في هذا الوقت لأنه سيكون من الصّعب إعادة الطفل مجدداً إلى مهده، ومن شأن ذلك أيضاً أن يبعث برسالة له بأنّك غير متأكد من أنه سيكون على ما يرام وحده. وقد يكون عليك تفقّده عدة مرات لإسكاته، وبعدها طوّل تدريجياً المدة الفاصلة بين زيارة وأخرى، فسيعرف الطفل نهاية أنه من الأسهل عليه النوم بدلاً من البكاء لفترات طويلة.

تنويم الطفل الدّارج

- حدّد وقتاً روتينياً للنوم مع جدول عملي يوصل إليه ويجعل الطفل منهكاً. والروتين المثالي قد يتضمّن أخذ الطفل للمشي خارجاً، وبعدها إطعامه، وغسله، ووضعه في السرير، وقراءة قصّة له، قبل مغادرة الغرفة وإطفاء الأضواء.
- يمكن أن يكون لإخراج الطفل في نزهة مشياً أو بالسيارة فائدة جمّة، إن كنت يائساً.
- أوضح له بأنك ستكافئه في اليوم التالي، على بقائه في السرير، ولا تستسلم لحيله الرامية للبقاء مستيقظاً.
- وبالنسبة إلى الأطفال الذين يحتاجون إلى نوم أقل، ضعهم في السرير في وقت متأخر أكثر، ودعهم مستيقظين مع إبقاء الأضواء منيرة ليلعبوا قليلاً. وبعدها اجعلهم يخلدون إلى النوم وأطفئ الأضواء حتى وإن لم يكونوا يريدون النوم، فهم بحاجة إلى تعلّم البقاء في السرير هادئين. وقد يساعد سماع الموسيقى كثيراً في هذه الحالة.
- لا يوصى باستخدام الأدوية لتحفيز النوم عند الأطفال، إلا في حال وصفها من قبل الطبيب.

ويحتاج الطفل إلى تعلّم الانفصال عنك، فكلما أطلت فترة البقاء على قرب منه، زادت عملية الانفصال صعوبة.

وإن كنت تواجه مشكلات خاصّة في ما يتعلق بمساعدة الطفل على النوم، فبإمكانك الاستفادة من العيادات الخاصة بمشكلات النوم، أو طلب المساعدة من طبيبك العام أو الخبير الصحي من أجل الحصول على مزيد من المعلومات المفيدة.

القواعد المتعلقة بوقت النوم والروتين عند الأطفال الصغار

يعتبر وقت النوم، وقت انفصال الطفل عنك، ويتأثر بنوعية العلاقة بينكما. ويجد الطفل غير المستقر صعوبة في ذلك، فقد يكون افتقدك طوال النهار ويريد إطالة الوقت الذي يمضيه معك بطلب قراءة القصص له أو الدخول إلى الحمام أو طلب الشرب. أما أنت فستكون ناجحاً جداً إن وضعت قواعد واضحة بالنسبة إلى وقت نوم الطفل وحدّدت موعداً تلتزم به.

وينبغي أن لا يكون وقت النوم باكراً جداً، لئلاّ يستيقظ الطفل باكراً جداً أيضاً صباحاً. من ناحية أخرى فإن التعب الزائد يمكن أن يعيق نومه ليلاً. وقد يريد الطفل السهر لوقت أطول إن خاف من الظلام أو شعر بالغيرة من أن المولود الأصغر منه أو شقيقه الأكبر سيبقيان معك.

ومن الضروري بالتالي وضع القواعد والحدود. فعلى سبيل المثال، أعطه توجيهات واضحة بأنه إن لعب بهدوء في غرفته، ستأتي وتقرأ له قصّة بعد إطعام أخيه الصغير، وإلاّ فإنك ستطفئ الأنوار ولن تقصّ عليه أي رواية.

وعليك أن تصرّ على موقفك ولا تجعله ينتظر طويلاً. ولا تنسى دائماً احتضانه قبل إطفاء الأضواء والنوم.

وفي حال لم يتمكّن الطفل من النوم أو استيقظ باكراً جداً، فبإمكانه أن يتعلّم اللعب بهدوء في غرفته بدلاً من إيقاظ الأسرة برمّتها.

يُشار إلى أن جميع ما أوردناه سابقاً، يأتي ضمن سياق الثقافة البريطانية السائدة، حيث لا فرصة أمام الأهل لأخذ قيلولة نهاراً. وقد لا يكون هذا مناسباً أبداً للثقافات والعادات الأخرى، وبالتالي فإن كنت تأخذ بشكل تقليدي قيلولة في منتصف النهار ، أو لديك عادة أخرى تناسبك، فلا تشعر بأن ما تفعله خاطئ.

أطفال المدرسة

يجد الأطفال الذين تتغيّر ساعات نومهم واستيقاظهم المعتادة، غالبا صعوبة أكبر في النوم، كما في أيام العطل المدرسية على سبيل المثال، إذ ينامون متأخرين عن المعتاد ويستيقظون لاحقاً.

وإن لم يشعر الطفل بالنعاس في وقت النوم، ولم يتمكّن من النوم ليلاً، فسيرفض الذهاب إلى سريره. كما يمكن أن يعاني من صعوبة في الإستيقاظ صباحاً، وبالتالي يشعر بالنعاس نهارا، ما يجعله مزاجيا ومنزعجا. أما الحل فهو أن تبدأ بإيقاظه في وقت أبكر قليلاً كل صباح، وجعل وقت النوم أبكر أيضاً، بما في ذلك في أيام العطلات.

ومن المفيد الإشارة هنا إلى أن الرياضة البدنية المنتظمة في النهار يمكن أن تساعد في جعل الطفل يشعر بالنعاس مساء.

الأسباب الطبيّة لقلّة النوم

يستيقظ بعض الأطفال بشكل متكرر ليلاً أو في وقت مبكّر جداً صباحاً، خصوصاً إن كانوا يعانون من إجهاد نفسي أو اكتئاب أو قلق. وتندر المشكلات الطبيّة الكامنة وراء ذلك، على الرغم من أن بعض الأطفال الذين يعانون من تضخم في اللوزتين أو اللحمية يمكن أن يشعروا بانسداد متقطّع للمجاري الهوائية ليلاً، ما قد يؤدي إلى استيقاظ متكرر وسوء في نوعية النوم. كما يمكن لهذه المشكلات أن تتسبب بمضاعفات بدنية ونفسية، مثل التسبب بالشخير أو إصدار أصوات لهاث وخناق أخرى ليلاً، والنوم غير المريح، ووضعيات النوم غير العادية، والنوم نهاراً مع تراجع في الأداء. وفي حال شعرت بالقلق من أن هذا سيشكّل مشكلة لطفلك، استشر الطبيب.

عادات النوم الجيّد

تشتمل هذه العادات على طرق تعزّز نمط السلوك الجيّد. ويمكن أن يكون التقيّد بهذه المبادئ كافياً لحل مشكلات النوم. ولا تنطبق كل من هذه النقاط على الجميع بالتساوي.

الروتين

- ينبغي أن يهدف الروتين المسائي والمتعلّق بوقت النوم عند طفلك، إلى الراحة والنوم.
- ينبغي المحافظة على روتين الطفل المذكور، على ما هو عليه في أيام الأسبوع والعطل الأسبوعية.
- تأكّد من أن قيلولات طفلك الصغير منفصلة عن بعضها بشكل جيّد، وليست طويلة جداً (بحيث لا يتوقع أن ينام الطفل لمدة أطول مما يحتاج بشكل مجمل).

البيئة الجسديّة

- يجب أن يرتبط وقت النوم بالدفء والدلال، وليس بالعقوبة والاضطراب. فلا ترسل طفلك إلى سريره كعقاب، على الرغم أن البقاء مستيقظاً لمدة أطول قليلاً يمكن أن يستخدم كنوع من المكافأة.
- ينبغي أن تكون غرفة النوم هادئة، ومظلمة، ومريحة، ومألوفة، في حين ينبغي ربط السرير بمسألة النوم، وليس اللعب.
- ولمساعدة الطفل على الاستراحة ليلاً، جنّبه الاضطراب والإثارة خلال الساعات السابقة للنوم.

عادات النوم الجيّد (تابع)

- ينبغي وضع الطفل في سريره عند شعوره بالتعب، حتى وإن كان ذلك قبل وقت نومه المعتاد، فلا تنتظر إلى حين وصوله لدرجة مفرطة من التعب.
- ينبغي على الأطفال التمكّن من الغرق في النوم وحدهم، من دون وجودك. وقد يجد بعضهم الاستماع للموسيقى أو القصص المسجّلة مساعداً.

الأكل والشرب ووضع حد للقلق

- لا تعط الطفل طعاماً أو شراباً ليلاً، فعليه أن يتعلّم بأن يأكل في أوَقات الطعام، وقبل وقت النوم، وعند الاستيقاظ في صباح اليوم التالي.
- تجنّب إعطاءه الوجبات الغذائية الثقيلة أو كثيراً من السوائل قبل وقت النوم. كما لا ينبغي أن يخلد الطفل للنوم جائعاً.
- لا تذعن لطلباته المتكررة «بكوب آخر من الماء، أو ضمّة أخرى، أو قصّة أخرى... إلخ»، لتجنّب المواجهة، إذ إن من شأن ذلك أن يزيد المشكلة سوءاً. وتأكّد من أن هذه القواعد متّبعة من جميع الراشدين المرتبطين بعملية تنويم الطفل.
- تجنّب إعطاءه المشروبات التي تحتوي على منبّهات مثل الكافيين (كالقهوة، والشاي والكولا والكاكاو)، قبل وقت النوم، وحدّ من تناولهم لها خلال النهار.

(هذه المعلومات مقتبسة من مقال حول اضطرابات النوم للباحث جي. ستورز (1996)، مجلّة «جورنال أوف شايلد سايكولوجي أند سايكايتري»، المجلّد 37، الصفحات 907 – 925).

السلوك الليلي المضطرب

يشتمل هذا السلوك على الكوابيس، التي يمكن أن تكونٍ ردة فعل مؤقّتة على إجهاد نفسي (بعد مشاهدة فيلم رعب مثلاً)، أو على صدمة أكثر خطورة. ويختلف الرّعب الليلي عن الكوابيس، وهو بحاجة إلىٍ المراقبة بحذر عند الأطفال، غير أنه ينتهي وحده ولا يشكّل سبباً للقلق. فما يحصل عادة، هو أن الطفل يبدو مستيقظاً ومذعوراً من محيطه الذي يرى فيه مخلوقات مخيفة (مثل النحل، والحيوانات، والوحوش... إلخ). وقد يصرخ ويبكي ويضربها بعنف بيديه لإبعادها عنه. أما في اليوم التالي فيستيقظ الطفل من دون أن يتذكر أبداً ما حصل. وبالتالي لا داعي لإيقاظه أبداً خلال هذه الفترة وأن تشرح له الواقع، لأنه سينسى كلّياً ما حصلٍ، بل ابقَ إلى جانبه وحافظ عليه واحضنه إلى حين أن يغرق مجدداً بالنوم. وفي حال تواصلت المشكلة، يمكنك محاولة إيقاظ الطفل قبيل بدء النوبة، لمنع حدوثها.

وقد تشتمل المشكلات الأخرى عليٍ المشي أثناء النوم، الذي يمكن التعامل معه بجعل المنزل آمناً، مثل وضع الحواجز على السلالم، وإعادة الطفل إلى سريره.

التبوّل الليلي

يتوقفٍ بعض الأطفال في سن الخامسة إلى السابعة، عن التبوّل ليلاً في السرير، لكن البعض قد يستمرّون إلى سن المراهقة. ويتبوّل واحد بينٍ كل 6 أطفال في مرحلة الدراسة الابتدائية، ليلاً في أسرّتهم أحياناً، منهم 1 بين كل 3 يتبوّلون أيضاً مرّة في ثيابهم نهاراً.

وينبغي على الأهل القلق في حال بقيت ابنتهم إلىٍ ما بعد عمر 6 سنوات، أو ابنهمٍ في عمر 7 سنوات يتبوّلان ليلاً في السرير، فالصبي يتأخر قليلاً بالنضوج مقارنة بالفتاة. كما ينبغي القلق إن عاد الطفل للتبوّل غير الإرادي بعد تعلّمه عدم القيام بذلك.

وللتبوّل الليلي عدة أسباب. فعند بعض الأطفال الذين يوجد

لديهم تاريخ عائلي مرتبط بهذه المشكلة، قد يكون السّبب تأخّر في نضج السيطرة على المثانة، ويمكن أن تتواصل هذه الحالة إلى سن المراهقة. في حين تحتاج بعض الأسباب البدنية الأخرى، من بينها عدوى الجهاز البولي (الموجودة عند قرابة نصف الأطفال الذين يتبوّلون في ثيابهم نهاراً)، إلى التخلّص منها والمعالجة إن اقتضت الضرورة.

ويتعرّض الأطفال أكثر للتبوّل الليلي إن كانوا متعَبين جداً أو تناولوا كمية كبيرة من السوائل مساء ولم يتبوّلوا قبل الخلود إلى النوم. ويرتبط التبوّل الليلي في أغلب الحالات، بالإجهاد النفسي، وخصوصاً عند طفل كان قد تخلّص سابقاً من عادة التبوّل في اللباس؛ فقد يحصل هذا، على سبيل المثال، بعد الإصابة بفاجعة أو لدى تغيير في المدرسة أو في الظروف العائلية (بعد ولادة شقيق مثلاً).

وتتعرّض الإناث أكثر للتبوّل النهاري في اللباس، وقد يكون ذلك مرتبطاً بالقلق من الدخول إلى حمام المدرسة، أو نسيان الأمر إلى حين الوصول إلى درجة لا يمكن التحكّم فيها بالمبولة، أو عند الضّحك أو القهقهة.

ولا يعتبر التبوّل في اللباس سلوكاً سيّئاً، وبالتالي لا ينبغي عليك لوم طفلك على ذلك لأنه غير قادر على السيطرة على نفسه، وليس من شأن التأنيب في هذه الحالة إلا أن يزيد الأمر سوءاً.

وبإمكانك القيام بعدة أمور:

- تأكّد من دخول طفلك بشكل منتظم إلى الحمّام، وخصوصاً قبل النوم، وتوقف عن إعطائه المشروبات قبل ساعة من وقت النوم. وقد تساعدك ساعة التنبيه في هذا السياق، كما يمكن أن تحتاج بداية إلى أخذ طفلك بنفسك إلى الحمام.
- حاول معرفة أي صعوبات أو إحراج يواجهه الطفل في حمامات المدرسة، في حال شعرت بقلقه بشأن ذلك.
- أحضر لوحة للصق النجوم عليها كنوع من المكافأة، أو اثنِ على

طفلك وكافئه على دخوله المنتظم إلى الحمّام، أو عدم تبوّله في لباسه، أو في الفراش.

- انتبه لأي إجهاد نفسي أو قلق يواجه طفلك. وفي حال عدم المقدرة على حل المشكلات العاطفية الكامنة وراء ذلك، فقد يحتاج طبيبك العام أو الخبير الصحي إلى إحالته إلى مختص بشؤون الأطفال والعائلة. وعادة ما تكون هذه الخطوة ناجحة، فلا تشعر باليأس.
- راجع طبيبك العام للتخلّص من العدوى والمشكلات الجسديّة.
- استفسر من طبيبك العام أو الخبير الصحي عن استخدام المنبّهات الخاصة بالتبوّل الليلي، فهي ترنّ فور بدء الطفل بالتبوّل في الفراش، وبالتالي تدرّبه على الاستيقاظ ليلاً قبيل التبوّل، وبالإمكان الحصول عليها من بعض المراكز المتخصّصة بمعالجة مشكلة التبوّل الليلي.
- ابحث مع طبيبك العام بشأن إمكانية تناول الطفل دواء ما لفترات قصيرة، إن أراد النوم عند صديق أو الذهاب لقضاء عطلة من دون التعرّض لأي إحراج. ويعمل هذا النوع من الأدوية على كبح الشعور بالتبوّل، لكن لا ينصح بتناولها لفترات طويلة لأنها قد تؤثّر في ضبط المثانة.
- سهّل الأمور عليك، عبر استخدام أغطية مضادة للمياه، وسريعة الجفاف، وما إلى ذلك.

سلس البراز

سلس البراز هو عدم قدرة الطفل على استخدام الحمّام للتخلّص من كميات البراز الموجودة في المستقيم، ويعتبر غير طبيعي لدى الأطفال في سن يزيد عن 4 أعوام. وقد يتبرّز الطفل في ثيابه، أو في زوايا المنزل، أو يلطخ الحيطانٍ. وتصيب هذه الحالة طفلاً من بين كل 100 طفل، وهي أكثر شيوعاً عند الذكور.

ولسلس البراز أسباب كثيرة، فبعض الأطفال لم يتعلموا قط عملية التبرّز الطبيعية، ربّما بسبب تأخر في النمو (عجز في القدرة

على التعلّم)، أو في بعض الحالات بسبب المعاناة من إهمال الأهل أو سوء في المعاملة.

ويعاني بعض الأطفال من إمساك شديد، ما يتسبب ببراز صلب ومؤلم. وبالتالي يتجنّب الطفلِ الدخول إلى الحمّام بسبب خوفه من الوجع، فيتجمّع البراز، متسببا بانسداد كبير للمستقيم. ويتسرّب في هذه الحالة بعض البراز السائلٍ، فيلطّخ الثياب الداخلية. ولا يكون سبب هذه المشكلة عادة طبياً، لكن هذا الاحتمال قد يحتاج إلى فحص من قبل الطبيب.

وقدٍ يعاني الطفل من مشكلة سلس التبرّز إن كان يواجه اضطراباً عاطفياً. فعليك أن تأخذ هٍذا في عينِ الاعتبار كتفسير ممكن، في حال كان طفلك قبلٍ قادراً على التحكّم بعملية البراز ولا يعاني من الإمساك، وخصوصاً إن كان السلوك الجديد يتخلله تلطيخ بالبراز.

وعليك أن لا تعرّض الِطفل للانتقاد في حال إصابته بهذه الحالة، مهما كنت منزعجاً، ولا ينبغي لومه. وفي حال كان يعاني من الإمساك، فإن تناوله الكثير من الفاكهة والألياف، والسوائل، ودخوله الحمّامٍ بانتظام مع الثناء عليه ومكافأته على ذلك، يجبٍ أن يحدث فارقاً. وقد يحتاج طبٍيبك العام إلى أن يصف له مليّناً للبراز، أو إن كان الإمساك حاداً، فقد يحتاج إلى تحاميل أو علاج في المستشفى.

ويمكن أن تكون لوائح لصق النجوم كمكافأة للأطفال، مساعدة جداً. كما أن قراءة قصّةٍ لمن يخافون من الألم أثناء التبرّز في الحمّام، قد يفيد أيضاً، فيما سيساعدهم نفخ البالونات أثناء الجلوسٍ عليٍ المرحاضٍ في الشدّ والاستراحة. وإن كان طفلك مجهداً نفسياً ومضطرباً، يجب حينها تحديد السّبب ومعالجته.

وبالنسبة إلى الأطفال الذين يعانون من تأخر في ٍالنمو، فإن استجابتهم لما سلف ذكرهٍ من تكتيكات مشابهة تماماً للأطفال العاديين، لكنهم يأخذون وقتاً أطول لتظهر الفعاليّة، وربّما يحتاجون إلى مساعدة من اختصاصي.

وبإمكان طبيبك العام أو الخبير الصحيّ أن يحيلاك إلى مركز خاص بمعالجة سلس البراز عند الأطفال، في حال وجوده في منطقتك.

المشكلات المرتبطة بالمدرسة

التنمّر

قد تكتشف بأن طفلك يتعرّض للتنمّر في المدرسة، وترغب في التدخّل. وتُعتبر حماية طفلك من التعرّض للتنمّر في الملعب، وكذلك من الطلبات غير الواقعيّة من الأساتذة أو أي أشخاص آخرين - جزءاً من دورك، كوالد أو والدة.

وسيكبر طفلك يوماً ويتخلّى عن حاجته إلى حمايتك التي ينبغي أن لا تكون مفرطة، فتدعمه بإيجاد حلوله الخاصة عند شعوره بالاستعداد لذلك. ومع نضجه، قد يريدك ببساطة أن تنصت إليه وتسمع كيف يريد التعامل مع وضع ما قبل أن يجرّب وحده. وفي مرحلة لاحقة، فقد يتقدّم في مسألة معالجة مثل هذه المشكلات بنفسه من دون أن يخبرك مسبقاً.

وقد يردّ بعض الأهل على تعرّض طفلهم للتنمّر في المدرسة، بالغضب والفضيحة، فيهرعون إلى المدرسة، ويصرخون على



الناس، متسببين بالإحراج لطفلهم. وأما آخرون، فقد يعتبرون أن تعرّض طفلهم للتنمّر أمر طبيعي في فترة نموّه، وبالتالي فهم لا يتدخّلون حتى وإن تغلّب الأمر على طفلهم. وقد لا يعرف بعض الأهل أبداً بشأن تعرّض ابنهم لهذه المعاملة السيّئة لأنه لا يثقٍ بهم فلا يخبرهم عن ذلك، ربّما ظنّاً منه بأنهم سيعتبرونه ساذجاً إن شكا. وينبغي الإشارة هنا، إلى أنّه كلّما زاد علمك أكثر بوضع طفلك وحاجاته، كان ذلك أفضل.

وتعتمد أغلب المدارس سياسة مضادة للتنمّر، يمكنك الاطّلاع عليها، فتعلمك بطرق ممكنة لإحراز تقدّم في هذا المجال.

أما إن كانٍ طفلك هو من يتنمّر، فلا تهاجمه، بل عليك أن تجد وقتاً هادئاً للحديث عمّا قد حصل من وجهة نظره، وتحديد دافعه للقيام بذلك. وقد يحتاج إلى دعمك في معالجة المشكلات التي دفعته للجوء إلى هذا الخيار، وكذلك لتفسير صارم بأن هذا السّلوك مرفوض وينبغي عدم تكراره. وستحتاج إلى دعمه في تقديم الاعتذار وتصحيح الوضع مع الضحيّة، مع وجود خطّة واضحة لمنع تكرار الأمر.

المشكلات السلوكية في المدرسة

تعَد المشكلات السلوكية أقل شيوعاً بين الأطفال في المرحلة المدرسية الابتدائيّة، لكن ينبغي الإسراع في حال وجودها، لمعالجتها تفادياً لتأثيرها في كامل الأداء الدراسي للطفل. ويمارس، كثير من الأطفال الذين يعانون من مشكلات أكاديميّة أو اجتماعية، دور المهرّج أو يسيئون التصرّف في الصف، بدلاً من الإقرار بأن لديهم مشكلة والسّعي لطلب المساعدة.

وإن كان طفلك يعاني من مشكلة ما، وهو غير متأكّد بشكل كافٍ كي يطلب المساعدة، أو إنه ليس على علم بمشكلته أبداً، فهو سيتعرّض حتى من أفضل الأساتذة للتركيز على سلوكه السيء أكثر من السّلوك الجيّد، لأنّ من شأن مثل هذا السلوك أن يحدث فوضى داخل الصف. ويساهم هذا السبب جزئياً في الرابط بين صعوبات



التعلّم والمشكلات السلوكية. ويمكن لصعوبات أخرى، مثل مشكلات بناء الصداقات، أو التعامل مع المتنمّرين، أو التكيّف مع التغييرات المزعجة مثل فقدان شخص عزيز، أن تؤدي إلى مشكلات سلوكية في المدرسة. وبالنتيجة قد تنظر المعلمة إلى طفلك أنه «مؤثّر سلبي» أو «مثير للمشاكل»، أو تعتقد بأنك أم أو أب غير مؤهلّين، بينما قد تشعر أنت بأنها مخطئة لأنها لم تدرك صعوبات طفلك. وفي بعض الأحيان، عندما يُلام الأهل أو المعلّمة، يصبحون في موقع المدافع عن النفس وغير قادرين على الإقرار بأنه قد يكون لهم مساهمة في مشكلة الطفل. أما السيناريو الآخر الشائع، فهو أن يلوم الأهل والمعلمون الطفل سيّء السلوك، ويعاقبونه بدلاً من أن يحاولوا حل المشكلة. وهنا ينبغي التشديد على أهميّة تعاون الأهل مع المدرسة وتشارك المشكلات بطريقة بعيدة عن اللوم.

إعداد دفتر لتدوين الملاحظات عن سلوك طفلك

النقاط التي ينبغي أن يتضمنها:

- ماذا حصل؟
- أين حصل؟
- متى حصل؟
- ما الظروف التي أدت إلى وقوع الحادثة؟
- من كان هناك؟

كيف يمكنني معرفة إن كانت المشكلات السلوكية مرتبطة بالمدرسة أو الطفل أو المنزل؟

إن المفتاح المهم لمعرفة طبيعة المشكلة السلوكية عند الطفل هو ملاحظة إن كانٍ يتصرّف بشكل سيء في المنزل أو المدرسة أو في المكانينِ معاً. لكن هذه المشكلة تكون عادة داخل المنزل والمدرسة معاً، ما يجعل من الصعب معرفة إن كانت تساهم ضغوطات المدرسة في هذا السلوك، وإلى أي مدى. وقد تجد من السهل إعداد دفتر لتدوين الملاحظات عند ظهور المشكلات السلوكية لدى الطفل، والنظر في أمور محدّدة مثيرة لهذا السّلوك. ومن المهم معرفة إن كان هناك علاقة بين الضغوطات الأكاديمية أو مطالب أخرى في المدرسة، والمشكلات السلوكية. وقد تتمكن من تحقيق هذا، بسؤال طفلك وأساتذته عن وقت بدء الاضطراب المتعلق بضغوطات المدرسة، وما هي الضغوطات التي يجدها طفلك الأكثر صعوبة. وإن كانت المشكلات بالنسبة إلى الطفل في المنزل والمدرسة، عندها فالخيار الأفضل للحصول على نتيجة جيّدة، إجراء تغييرات في المكانين.

ما هي الأسباب الكامنة وراء هذه المشكلات؟

تتضمن أسباب المشكلات السلوكية في المدرسة:

- التنمّر والاستغلال مهما كان نوعه، بما في ذلك التحرّش الجنسي (داخل أو خارج المدرسة).

- التوقعات غير الواقعية (من الأهل أو الأساتذة، التي تؤدي إلى التمرّد).
- التأثيرات السلبية لأحد الأقران، أو العائلة أو الثقافة (مثل النظرة السائدة بين زملاء الدراسة بأن العمل المجهد أمر «شاذ»).
- العلاقة الضعيفة مع المعلمة، والملل.
- الإصابة بمشكلة صحيّة، أو المعاناة من صعوبة في التعلّم، أو من مشكلات أخرى مثل قصور الانتباه وفرط الحركة (انظر لاحقاً).

وفي حال عدم القدرة على إيجاد سبب المشكلة وحلها ينبغي حينها أن يقيَّم وضع الطفل من قبل اختصاصي، وإلا فإن المشكلة التي لم يجرِ تشخيصها ستتطوّر إلى «سلوك مشاغب»، ما قد يؤدي إلى مزيد من المشكلات السلوكية والفشل الدراسي. ويمكن للأساتذة والمربين في المدرسة ومكاتب الرعاية التعليمية وعلماء النفس التربوي والمراكز المختصّة بشؤون العائلة والأطباء العامين تقديم المساعدة في ما يخص المشكلات المتعلقة بالمنزل. وبما أن المدرسة بإمكانها غالباً أن تدعم فقط الأشخاص الذين يعانون من أسوأ المشكلات التعليمية، فإنك قد ترغب في الحصول على تقييمٍ مستقل لوضع الطفل لاكتشاف صعوبات التعلّم الخاصّة (أنظر لاحقاً).

تجنّب الذهاب إلى المدرسة (رفضها والخوف منها والتغيّب عنها)

يشكّل الابتعاد عن المدرسة لفترة طويلة مشكلة جديّة لأي طفل وعائلته، فلا يتأثر سلباً تحصيله الأكاديمي فحسب، في هذه الحالة، بل تطوّره الاجتماعي أيضاً، ويكون لهذا تداعيات على المدى البعيد مع نمو الطفل ليصبح راشداً. فالطفل الذي لا يمكنه التكيّف مع بيئة المدرسة تقل الفرص التي تتفتح أمامه في الحياة وتقل ثقته بالنفس ويكون أكثر عرضة للبطالة. والحلول الأفضل إذاً، تتضمن عادة شراكة بين المنزل والمدرسة وأحياناً مع هيئات داعمة أخرى.



ويشكل القلق أساس الأنواع الرئيسية من حالات تجنب الذهاب إلى المدرسة، مثل رهاب المدرسة ورفض المدرسة، كما يمكن أن يشكّل التحدّي أساساً لهذه المشكلة، كما هو في حالات التغيّب عن المدرسة. وتشيع حالات التغيّب عن المدرسة لدى الانتقال من مرحلة الدراسة الابتدائية إلى الثانوية، ولن نتعرّض لمناقشتها مفصّلاً هنا.

ويمكن للطفل أن يعاني من أعراض بدنية، مثل أوجاع الرأس والبطن والمرض والذهاب المتكرر إلى الحمام بسبب القلق. وتظهر هذه الأعراض عادة فقط في أيام الأسبوع الدراسية وعند الصباح حين ينبغي عليه الذهاب إلى المدرسة. وقد تثير المشاكل العائلية أو الأحداث المزعجة هذه المشكلات، خصوصاً إن كان الطفل حساساً. وإن اشتكى طفلك من المرض في أيام المدرسة وليس في عطلات نهاية الأسبوع، فيجدر عندها التفكير في هذا كسبب ممكن واكتشاف مشاعره بشأن المنزل والمدرسة.

عرض لحالات رفض المدرسة

- ترتبط أغلبها بالقلق- الخوف من الابتعاد عن الأهل
- أعراض عاطفية وبدنية أخرى
- تاريخ عائلي من الاكتئاب والقلق
- فرط اهتمام من قبل الأهل
- طفل يجهد ويكون حسناً في المدرسة
- عائلة صغير، أو طفل هو الأصغر في المنزل

رهاب المدرسة

يمكن للطفل أن يخاف من الذهاب إلى المدرسة، مثل أيّ نوع من الرّهاب أو الخوف، والسبب يكون عادة وجود مشكلة مثل التنمّر أو صعوبات أكاديميّة. وبالتالي فإن تحديد السّبب ومعالجته يحلّ عادة المشكلة فوراً، وخصوصاً إن جرى تحديدها في وقت مبكر.

رفض المدرسة

على عكس رهاب المدرسة، فإن رفض المدرسة يرتبط غالباً بالقلق من الانفصال عن الأهل، أكثر من ارتباطه بهواجس تتعلّق بالمدرسة. ويرجع قلق الانفصال إلى الخوف من الابتعاد عن الأهل. ويمكن أن ينطبق قلق الانفصال، على خوف الأهل من الانفصال عن الولد، بالضبط كما على خوف الطفل من الانفصال عن الوالدين، فعادة تغذّى هذه المخاوف من الطرفين بعضها.

وفي حالة رفض الطفل للمدرسة، يكون قلقاً بشأن الانفصال عن الأهل، أكثر منه بسبب الخوف من المدرسة، رغم أنه يوجد عادة عناصر من الحالتين. فقد يرفض الذهاب إلى المدرسة إن قلق بشأنه أهله، ربّما لأنه يدرك أن أحديهما أو كليهما مكتئباً أو مجهداً نفسياً. وقد يقلق بشأن تركهم وحيدين في هذا الوضع. ويظن الأهل غالباً أنه بإمكانهم تخبئة هذه المشاعر عن أطفالهم، لكن الأخيرين يرون أكثر مما نظن.

وإن كانت هذه الصورة تنطبق على مأزقك كأب أو أم، فإن

الدروس المنزليّة قد تبدو الطريقة الأكثر تحكّماً بطفلك، لكنك ستؤكد عبرها للطفل اعتقاده بأنه غير قادر على التصرّف في المدرسة من دونك، وبأن ابتعاده عن المنزل غير آمن. كما من شأن ذلك أن يجعل استقلاليته لاحقاً في الحياة صعبة.

من هنا، فإن العلاج الأفضل هو إعادة الطفل سريعاً إلى المدرسة، مع دعمه وأهله. وكلما كانت عودته مبكرة، كان الأمر أفضل، وبرهن لك إمكانية تكيّف الطفل خارج المنزل. وسيحتاج إلى كثير من التشجيع الإيجابي والدّعم، وربّما سيحتاج أيضاً إلى أن يؤخذ من قبل راشد هادئ، إلى المدرسة يومياً في البداية.

يشار إلى أن من شأن تأنيب الطفل لزعمه المرض، أو الصراخ عليه بسبب عدم الذهاب إلى المدرسة أن يزيد قلقه. وفي حال كانت مستويات الإجهاد النفسي لديك تزيد من المشكلة، فبإمكانك الاستفادة من المساعدة الخاصة لك (راجع «إلى أين أذهب لتلقي المساعدة؟» في الصفحة 153).

ويشكّل مختصو الرعاية التعليمية ومنسّقو الحاجات الخاصة في المدرسة، الأشخاص الأمثل لاستشارتهم وطلب الدعم منهم.

التغيّب عن المدرسة

تعتبر هذه المشكلة اجتماعية وتعليمية وقانونية أكثر من أنها طبيّة، وهي عادة جزء من مشكلة سلوكية أوسع. ولا يشكّل القلق المظهر الأساسي لها كما في حالات رفض الذهب إلى المدرسة ورهاب المدرسة. وأما الحل الأفضل لها فهو بوضع حدود صارمة ومعالجة مشكلة السّلوك الأوسع عند الطفل.

المشكلات السّلوكية الأخرى

الشغب/ السلوك السيء

السّرقة

يواجه الأطفال في بعض الأحيان صعوبة في مقاومة رغبتهم في أخذ ما يريدون، هذا حتى وإن شعروا بأنهم يقترفون خطأ. وقد يحصل هذا الأمر مرّة واحدة، إذ يظن الطفل بأن الناس لن يهّمهم أو لن يلاحظوا، وأن حاجته أكبر. لكن غالباً، يشعر الطفل بالحرمان من الحب أو الممتلكات الماديّة مقارنة بأقرانه أو أشقائه، حيث يقنع نفسه وقت السّرقة بأنه يستحق ما يأخذ ويحتاج إليه، ربّما للتعويض عن بعض الظلم.

وتشيع السّرقة عند الأطفال الذين يرزحون تحت ضغط كبير، فهي قد تكون الطريقة الوحيدة التي يعرفونها وتجعلهم يشعرون بأنهم أفضل، وخصوصاً إن كانوا يحسّون بأن الراشدين المحيطين بهم لا يفهمونهم ولا يقدّرونهم. وفي حال تعرّضهم للصراخ من قبل



الأشخاص الراشدين أنفسهم، بسبب السرقة، فإن هذا سيؤكّد لهم اعتقادهم بأنهم غير محبوبين ويساء فهمهم، ما قد يؤدي إلى مزيد من السّرقة.

وإن اكتشفت بأن لجوء طفلك للسرقة هو حجّة لاستقطاب الحب والاهتمام، ووضعت انفعالك جانباً، عندها ستجد على الأرجح حلاً، على الرغم من أنه سيكون عليك مواصلة وضع حدود صارمة وواضحة ومساعدة الطفل على تعلّم التفريق بين الصواب والخطأ.

العدوانيّة

عندما يشعر الأطفال بالتهديد، قد يكون ردّهم بالعدوانيّة. فالضرب أو القضم أو القرص قد يكون بالنسبة إليهم الخيارات الوحيدة المتوفّرة. ويكون الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلّم أكثر عرضة للعدوانيّة، لأنهم لا يقدرون على تنفيذ المطالب التي تطلب منهم، وهم غالباً لا يفهمون ما يريده الآخرون، ولا يمتلكون المهارات الكلامية أو الاجتماعية اللازمة للردّ بأي طريقة أخرى.

وقد يشعر الأطفال الذين ينمون في بيئة يشوبها العنف والعدائية، بقلة الأمان وكثرة التهديد فيتعلمون الدفاع عن أنفسهم، بالطريقة نفسها التي يستخدمها الراشدون حولهم، أي بالصّراخ والعنف. وتظهر ردات الفعل العدوانية غالباً عند الأطفال في عمر ما قبل الدخول إلى المدرسة، كما قد تظهر أو تعود إلى الظهور عند الأطفال في سن أكبر، خصوصاً إن كانوا يعانون من إجهاد نفسي.

وإن كان طفلك يميل إلى العدوانية، حاول عندها تجنيبه التعرّض لأوضاع يشعر فيها بالتهديد. وخذ وقتك في تطوير علاقتك به، وتعليمه كيفية حل المشكلات بطرق بديلة، مثل تعليمه تناوب الأدوار، ومعرفة وقت تعرّضه للتوتر، والتوقف والتفكير قبل التصرّف، والعد إلى العشرة أو الابتعاد عن المشكلة، وكيفية فرض حقوقه على الآخرين بدلاً من اللجوء إلى العدوانية.

وإن واصل طفلك تصرّفه العدواني، رغم جميع محاولاتك

هذه، فهو قد يكون مصاباً بمشكلة فيزيائية (مثل اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، راجع الصفحة 85)، تساهم في ذلك، وبالتالي سيكون من الجدير طلب استشارة الطبيب العام لتحويله إلى اختصاصي.

اضطراب التحدّي المعارض

يمر أغلب الأطفال بأوقات يكون فيها سلوكهم مضطرباً يتخلله العناد ونوبات الغضب. لكن عندما تمتد هذه الحالة لعدة أشهر أو تكون حادة، فعندها قد يكون الطفل مصاباً بـ «اضطراب التحدّي المعارض». ويمكن أن تصيب الحالة الأطفال الدارجين والأكبر سناً.

وفي حال ارتبطت المشكلة بسلوك غير اجتماعي وعدواني وفوضوي متواصل، ومع الضرب أو الركل أو الشتم أو رمي الأشياء أو الكذب أو السرقة أو الخداع أو أذية الآخرين، فقد يكون حينها الطفل مصاباً بحالة أخطر تدعى «اضطراب المسلك». وقد يتصرّف الأطفال المصابين بها أيضاً بوحشيّة تجاه الحيوانات أو يتسبّبون بالشجارات.

اضطراب المسلك

يعاني الأطفال المصابين باضطراب المسلك، غالباً من ضعف الثقة بالنفس، ويقل تكيّفهمٍ الاجتماعي، وقد يواجهون صعوبة في بناء الصداقات، واضطرابا في المنزل والمدرسة، ويدخلون في حلقة مفرغة من السعي للفت الانتباه باتباع السلوك السيء.

وتصيب هذه الحالة قرابة 4 % من الأطفال، وهي أكثر انتشاراً في المدن الداخليّة.

ولا يوجد عادة سبب واحد لهذا الاضطراب، بل تساهم فيه عوامل عديدة قد تتضمّن المزاج الصعب أو العدوانيّة الوراثية، والعيش في بيئة عدائيّة يقل فيها المدح. وقد يكون الطفل عانى من مشكلات عائليّة (إجهاد نفسي من الأهل و/ أو عدوانيّة، أو نزاع أو عنف زوجي، أو اكتئاب أو مشكلة عقلية أخرى)، أو من حوادث سلبية في حياته (موت، أو طلاق، أو رسوب... إلخ)، أو من مشاكل

بيئيّة (مجموعة أصدقاء جانحين، أو تعاطي المواد والمشروبات الممنوعة)، أو من تحرش جنسي أو عنف جسدي، أو من صعوبات في التعلّمٍ، أو من قصور الانتباه وفرط الحركة، أو من الاكتئاب.

ونادراً ما تتواصل هذه المشكلة مدى الحياة، مؤدية إلى الجنوح في سن المراهقة والجريمة في سن الرشد. ويتّجه نصف المراهقين المصابين اضطراب المسلك نحو الإجرام في سن الرّشد، في حين أنه سيكون بإمكان النصف الآخر العيش حياة طبيعية.

ولا بدّ من الإشارة هنا، إلى أن الوقت ليس مبكراً جداً، كما أنه ليس متأخراً جداً لكي تبدأ بتحسين علاقتك مع طفلك (راجع «إيجاد الحلول للمشكلات السلوكية» في الصفحة 109 للاطلاع على كيفية تحسين الوضع). وتوفّر مختلف الهيئات الدّعم في هذا المجال بما في ذلك طبيبك العام، والهيئات الاجتماعية والتطوعيّة، ومجموعات أخرى.

كما يمكن للمراكز المتخصصة بشؤون العائلة، أن تقدّم المساعدة في هذا المجال للعائلات الشابّة.

السلّوك المضطرب/ القلق

الخوف والقلق

سيصرّ طفلك، إن كان قلقاً، على القيام بالأمور بطريقة معيّنة، وقد ينسحب من الأوضاع الجديدة وغير المعتادة، بما في ذلك تلك التي يوجد فيها الناس. وقد تعيق هذه الحالة، الطريق أمامه لإنشاء صداقات وتأسيس حياة اجتماعية.

وإن كان طفلك كذلك، من الضروري عندها أن تعمل تدريجياً على تعرضيه لأوضاع اجتماعية سهلة، ومرافقته بالدعم والتشجيع والمدح والمكافآت. كما يمكن للمدرسة أن تعمل على ذلك إلى جانبك، إن ناقشت الأمر مع معلمة الطفل. وفي بعض الأحيان يمكن أن تضع المدرسة نظام «زمالة»، بحيث يعمل طفلان معاً كوحدة واحدة يتمكنا من خلالها مراقبة ومساعدة بعضهما. كما يمكن أن

تنظم المدرسة مجموعات اجتماعية بإمكان طفلك الانضمام إليها شرط أن تكون مرتبطة بنشاط يستهويه. ويمكن كذلك، أن يعزّز تعلّم هواية جديدة، ثقة الطفل بنفسه، ويقلل من قلقه.

وإن عانى طفلك من القلق، ستحتاج إلى مساعدته على التخلص من هذه الحالة عبر وضع مهمّات سهلة تؤدي به نحو الاتجّاه الصحي، ومكافأته عند إتمام هذه المهمات بنجاح. وتذكّر أن هذا القلق قد يكون سببه حدث ما في حياة الطفل أو اضطرابات أخرى تحتاج إلى المعالجة بشكل منفصل.

ويصاب بعض الأطفال بالوسواس، فقد تكتشف اندفاعهم القسري على غسل اليدين أو فحص أمور بشكل متكرر. وفي حال كان هذا القلق يعيق حياة الطفل الطبيعيّة ويتدخل بشكل ملحوظ في أنشطته، وخصوصاً إن تواصلت المشكلة، عندها ينبغي طلب مساعدة اختصاصي، إذ قد يحتاج الطفل إلى التحويل إلى مركز طب نفسي، أو إلى عامل في مجال الصحة العقلية للأطفال من أجل تقييم الحالة.

من ناحية أخرى، قد يعاني بعض الأطفال من خوف طبيعي من بعض الحيوانات أو الحشرات إلى حدّ كبير، فيرفضون الخروج من المنزل لئلاّ يواجهوا مثل هذه المخلوقات، أو ترهبهم الأفكار. وقد يحتاج هذا النوع من الرّهاب أو الخوف إلى علاج محترف، وعليك أن تخبر طبيبك العام في هذا الشأن.

النكوص أو عدم تصرّف الطفل بما يتناسب مع عمره

يردّ الأطفال، عندما يكونوا قلقين أو مجهدين نفسياً، بطرق مختلفة كثيرة. فيأمل بعض الأطفال في ما لو كانوا لا يزالون أصغر عمراً كي يتلقوا الاهتمام الذي كانوا يتلقونه سابقاً. وعلى سبيل المثال، قد يخسر الطفل بعض المهارات، فيتبوّل في ثيابه ويصاب بسلس البراز بعد أن كان قد تخلّص من الحفاض بالكامل.

ولا يعتبر هذا النكوص أبداً مشاغبة، ولا يُفعل عن وعي، بل سببه القلق. وقد يصدر الطفل صوت بكاء طفل أصغر عند إصابته

بالإجهاد النفسي أو الانزعاج، من دون أن يعلم بذلك قبل أن تشير إليه.

وتشيع هذه الحالة بشكل أكبرٍ بين الأطفال في سن ما قبلٍ المدرسة، لكنها قد تحصل أيضاً عند الأطفال الأكبر، خصوصاً عند إصابتهم بإجهاد نفسي. وأما السلّوك الوسواسي فهو سلوك شائع أيضاً يسوء عند التعرّض للإجهاد النفسي، ويتضمّن مثلاً المشي على شقوق الرّصيف، كما قد يسوء السلوك القهري الذي يتضمن مثلاً، لمس كلّ السّور أثناء المشي بالقرب من سياج. حتى أن الراشدين يعانون أيضاً من التصرفات المذكورة عند إصابتهم بالإجهاد!

وسيكون الدّعم والتشجيع والعطف، مع المساعدة والمكافأة على سلوك أكثر قبولاً، كلّها أكثر فعالية من التأنيب.



الأوجاع والآلام غير المبرّرة

يمكن للحزن العاطفي أن يترجم أوجاعاً بدنية وآلاماً، خصوصاً عند الأطفال الصغار، أو الذين يعانون من صعوبة في التحدث عن مشاعرهم. وقد يحصل هذا أيضاً عند الأطفال الذين لديهم أصدقاء أو أقارب يعانون من أعراض بدنيّة، وبالتالي فهم ربّما يتعرّضون أكثر للمرض أو يقلقون أكثر بشأنه.

ويعتاد أغلب الراشدين على شعور الانزعاج في المعدة قبل الخضوع للامتحانات أو لاختبارات مماثلة، وهو ليس مختلفاً عن الوجع الذي يشتكي منه الطفل القلق من الذهاب إلى المدرسة. ونادراً ما يكون الأطفال واعين لأن يكونوا متلاعبين، وهم لا يضخّمون الأعراض لمجرّد «العرض». لكن هذا السّلوك يمكن أن يتطوّر إلى عادة كطريقة لاستقطاب الاهتمام.

وفي حال ردّيت على الألم، واعتبرته عرضاً لحالة طبيّة، وجعلت الطفل يلزم البيت ويغيب عن المدرسة، وأوليته باهتمام خاص، سيجد عندها نفسه يكافأ على استسلامه للقلق. وبعدها سيحاول الطفل تكرير السلوك، مما لن يساعده على التعامل مع القلق في المدرسة. وفي حال، قمت على سبيل المثال، بإجباره على الذهاب إلى المدرسة من دون مناقشة الأمر معه، فحينها لا تكون تعالج قلق الطفل بطريقة دقيقة، ما قد يزيد الأمر سوءاً.

وسيؤدي الصراخ على الطفل به إلى التفكير بأنه ليس محبوباً أو موضع ثقة، ما يجعل مشاعره، وبالتالي الألم، يزيد سوءاً، ويدهور علاقتكما.

وعلى الأرجح، يعمد الطفل عند شعوره بأنه لم يُصدّق، إلى تضخيم الأعراض للتأكد من أنه يُستمع إليه. وقد ينجر إلى الكذب بشأن الأعراض إن شعر بأنها الطريقة الوحيدة للاستماع إليه. وفي حال تواصل هذا السلوك، فإنه قد يتسبب بمشكلات لاحقاً، فعلى سبيل المثال، إن أصيب الطفل بأعراض مرض حقيقي، ولم تصدّقه، فقد لا يتلقى العلاج اللازم.

ويحتاج الأهل إلى التعاون مع طفلهم لمساعدته على التخلّص من القلق أو الانزعاج، فاستمع إلى شكاويه المتعلقة بالآلام، وناقش معه القلق الكامن وراءها، وبعدها ساعده على التفكير في الخيارات المتاحة لمكافحة المعالجة المشكلة وحلّها.

وينبغي أن تساهم مساعدتك للطفل لإيجاد طرق أخرى للتعبير عن الانزعاج - عبر الكلام، أو الرسم أو اللعب، مع معالجة مصدر الإجهاد النفسي مباشرة في الوقت نفسه - في إزالة الأعراض عند الطفل. ويمكنك باتباع هذا النهج تجنّب اللوم، وتعزيز علاقة الثقة مع طفلك وتعليمه كيفية التغلّب على مشاعر القلق القويّة.

وفي هذه الحالة يمكن أن يساعدك بهذه المهمّة، صديق أو قريب موثوق، لكن قد تحتاج إلي اختصاصي من خارج العائلة إن تواصلت المشكلة. فبإمكانك اللجوء عن طريق طبيبك العام، إلى مربٍّ في المدرسة، أو عامل في مجال الرعاية التربوية، أو فريق مختص بصحة الأطفال العقلية.

التصرّفات الغريبة

يلجأ بعض الأطفال إلى بعض التصرّفات الغريبة للفت الانتباه لهم. لكن يمكن أن تكون هذه التصرفات غير العاديّة - مثل الضحك غير المناسب، أو الشتم، أو القيام بحركات غريبة، أو اللعب النمطي، أو النظر المباشر غير العادي في عيون الآخرين أو تفادي هذه النظرات، إضافة إلى السلوك الاجتماعي غير المناسب - غير إراديّة، وجزءاً من اضطراب مخفي. وفي أغلب الحالات، يمكن تفسير هذا السّلوك ببساطة بالنظر في حالة طفلك ومستوى تطوّره. لكن في حال عدم القدرة على تفسير هذا السلوك، أو تواصل الحالة، أو تصرّف الطفل باختلاف كبير عن الأطفال الآخرين في عمره، ينبغي طلب المشورة الطبيّة. فهو قد يحتاج إلى تقييم حالته، لاستبعاد وجود أسباب ضمنيّة، مثل التوحّد أو الخلل الكروموزومي (راجع «الحالات الطبيّة والنفسيّة»، في الصفحة 74).



الإدمان على المواد والمشروبات الممنوعة

يمكن للإدمان على المواد والمشروبات الممنوعة أيضاً أن يشكّل سبباً شائعاً للسلوك الغريب. ويزول هذا السّلوك بشكل عام مع زوال آثار المادة المتعاطاة. ويعتبر تعاطي مواد الإدمان غير معتاد بين الأطفال في المرحلة الدراسية الابتدائية، لكنه يتزايد ويرتبط بالتدخين في سن مبكرة.

ويشيع هذا الإدمان أكثر بين الأطفال الذين يعانون من اضطرابات ومشاكل سلوكية، وخصوصاً إن كانوا جزءاً من مجموعة جانحة من الأصدقاء.

وعليك أن تنظر في حال شكّك، بتغيير في شخصية الطفل، وفقدان مبالغ من المال، وظهور سلوك غير معتاد عنده. ويمكن أن تلقى مساعدة ملحوظة من الهيئات الموجودة بكثرة والمتخصصة بمجال المساعدة في ما يخص سوء استخدام المواد.

السلوك الجنسي

يعتبر شائعاً وطبيعياً، ازدياد اهتمام الأطفال، أولاً بـ «المؤخرات، والقضبان، والتبوّل، والبراز»، وبالجنسانية عامة مع تقدّمهم نحو المرحلة الدراسية الثانوية.

وكأطفال دارجين، قد يختلط الذكور والإناث معاً، من دون تمييز، لكنهم عادة مع بلوغ المرحلة الابتدائية، يميلون إلى الانفصال، ليعودوا ويصبحوا مجدداً مهتمين ببعضهم مع اقترابهم من مرحلة الدراسة الثانوية.

إلا أنه في هذا السياق، ينبغي الإشارة إلى عدم وجود أي «خطأ» في ما يتعلّق بالفتيات المسترجلات أو الصبيان الذين يفضلون البقاء مع الإناث، فهذا جزء من التنوّع الطبيعي، وبالتالي ينبغي أن لا تقلق إن كان طفلك مختلفاً. غير أن الأمر الوحيد الذي يستوجب القلق هو إن أبدى طفلك انزعاجه المتزايد بشأن «جنسه الخطأ»، وازدياد تصرّفه المشابه للجنس الآخر بشكل كبير (فعلى سبيل المثال قد يصر الصبيان باستمرار على ارتداء الفساتين، أو استخدام حمّامات الفتيات في المدرسة).

وتندر مشكلات الهوية الجنسية بشدّة، لكنها تحتاج غالباً، في وقت مبكر، إلى دعم متخصصٍ في هذا المجال.

ورغم أنه من الشائع فعلياً، خصوصاً عند الصبيان، «اللعب بقضبانهم»، مع خلع الحفاض، ولعب دور «الأطباء والممرضين» عند الأطفال بشكل عام، من أجل استكشاف أجسامهم بدافع الحشرية، إلا أنه من غير الطبيعي لهم في المرحلة الابتدائية إظهار سلوك جنسي علني، مثل الاستمناء في سبيل الإثارة الجنسية، أو التفاعل الجنسي مع الأطفال الآخرين. ويعتبر هذا النوع من التصرّف، وخصوصاً في حال تكرره أو تواصله، مؤشراً على التعرّض إلى صدمة أو تحرّش أو مادة جنسية واضحة. لكن عليك أن لا تعتبر تلقائياً أن طفلك قد تعرّض للتحرّش، فقد بات شائعاً بشكل متزايد أن يجد الأطفال طريقهم نحو المجلات، والفيديوهات، والمواقع

الإلكترونية الإباحية، وبالتالي على الراشدين أن يزيدوا تيقّظهم في سبيل حماية أطفالهم من التعرّض غير المناسب للمواد الجنسية.

وإن ظهر لدى طفلك سلوك جنسي، لا تغضب أو تدينه، بل اشرح له بشأن مساوئ هذا السّلوك وضع حدوداً لذلك. وتحقّق منه ومن المحيطين به بدقّة عن سبب السّلوك المذكور.

ويمكن غالباً التخلّص من السبب الكامن وراء هذا السلوك، بقليل من الضرر، لكن في حال تعرّض طفلك للتحرّش، وخصوصاً لفترة طويلة، قد يشعر بالخوف من إخبارك، وستظهر عنده تصرفات أخرى تبيّن كربه، مثل المزاج السيء، أو الانعزال الاجتماعي، أو أذية النفس، أو مشكلات سلوكية أخرى.

ويعتبر التحرّش الجنسي مضراً جداً للأطفال وبالتالي يجب وقفه فوراً. ومهمّتك الأولى في هذه الحالة، هي أن تحميه من التعرّض لمزيد من التحرّش إن اشتبهت بذلك، ويمكنك اللجوء إلى عدد من الهيئات التي بإمكانها أن تقدّم لك المشورة في هذا الشأن.

أما الخطوة التالية فهي أن توجد عاطفياً مع طفلك للاستماع إليه، من دون إصدار الأحكام، وتقديم الدعم اللازم. وستحتاج على الأرجح أنت نفسك إلى الدعم من أجل أن تتمكن من حل المشكلة، خصوصاً إنٍ كان التحرّش يصدر من قبل فرد في العائلة، كما هي الحالة غالباً. وأسوأ ما يمكن فعله هو التظاهر بعدم وقوع أي شيء، لأن من شأن ذلك أن يعيق الدّعم الذي يحتاج إليه طفلك منك، ويؤدي إلى أسوأ النتائج، بينما بإمكانك عبر وجودك إلى جانبه ودعمه إحداث فارق كبير.

النقاط الأساسية

- يعاني الأطفال من مشكلات سلوكية مختلفة، وفقاً لعمرهم، ويمكن أن يصبحوا عدائيين عند تعرّضهم للإجهاد النفسي.
- يعتبر الأطفال الصغار أكثر عرضة لمشكلات النوم، أو التبوّل الليلي، أو سلس البراز.
- قد يتعرّض أطفال المدرسة للتنمّر (أو ينمّرون هم على أطفال آخرين)، أو يواجهون مشكلات أخرى في المدرسة مثل رفض الذهاب إليها أو الخوف منها، ما يمكن أن يظهر على شكل قلق وأعراض جسديّة.
- تتضمن مشكلات السلوك الأخرى السّرقة، والعدوانية، والتغيّب عن المدرسة.
- يمكن أن تنتج التصرفات الغريبة عن سوء استخدام المواد، أو تكون جزءاً من اضطراب ضمني يحتاج إلى مساعدة مختصّة.
- يمكن تجنّب كثير من هذه المشكلات السلوكية أو معالجتها، خصوصاً إن اكتشفت في وقت مبكر.

الحالات الطبيّة والنفسيّة

يتصرّف الأطفال في جميع الأعمار، بشكل سيء من وقت لآخر، خصوصاً عندما يشعرون بالتعب أو الألم. وعند الأطفال الأصغر سناً، قد يكون هذا التصرّف ببساطة، ناتج عن شيء غير خطير مثل بزوغ الأسنان أو ألم في الأذن. لكن، قد تكون حالة خاصّة كامنة وراء استمرار هذا السّلوك.

باتت حالات كثيرة، مثل الاكتئاب، وقصور الانتباه وفرط الحركة، أكثر شيوعاً مما كان يعتقد سابقاً، كما أن تشخيص مرض التوحّد، الذي يعتبر حالة نادرة، بات أكثر شيوعاً، كون فهمه صار أفضل، ويمكن أن يؤدي حتى في الحالات البسيطة إلى مشكلات سلوكية حادّة لم تكن تعتبر سيّئة.

وإن كان الطفل يعاني من حالة ضمنيّة تؤثّر في سلوكه، ينبغي تحديدها ومعالجتها في أقرب وقت ممكن، من أجل منع نشوء سلوك سيء، وإعطاء الطفل الفرصة الأفضل لتلقي المساعدة والموارد التي يحتاج إليها. وبهذه الطريقة، لن تسيء الصعوبات التي يعانيها الطفل، بفعل الإحباط الناتج عن فقدان الدّعم والفهم.

وسيتم التطرّق في هذا القسم من الكتاب إلى الحالات الأساسيّة التي يعاني منها الأطفال في مرحلة الدراسة الابتدائيّة، والتركيز

على المشكلات القابلة للعلاج التي تنتفع من الاكتشاف المبكر والتدخّل لحلّها.

المشكلات البدنيّة كسبب للصعوبات السلوكيّة

نقص السّمع

عندما يبدو أن طفلك يتجاهلك حين تطلب منه شيئاً، خصوصاً من على مسافة ليست قريبة، عندها ينبغي زيارة الطبيب لإجراء فحص لسمعه، إذ إن جميع الأطفال بجميع فئاتهم العمريّة، وخصوصاً الصغار منهم، معرضون للمشكلات السلوكية بسبب ضعف السّمع. وتتضمّن الأسباب الشائعة، عدوى الأذن المتكررة، أو الأذن الصّمغيّة (حيث يتجمّع سائل لاصق في الأذن الوسطى، مؤثراً في انتقال الصوت).

وفي هذه الحالات لا يسمع الطفل ما يُقال له، فيبدو بأنه لا يستمع إليك، إلى حين الصّراخ عليه. وتعدّ أغلب مشكلات السّمع قابلة للعلاج، لكن ينبغي تحديدها في وقت مبكر، لأن ضعف السّمع المستمر يمكن أن يؤثّر في تطوّر النطق والأداء المدرسي للطفل.

ضعف النظر

إن كان طفلك لا يرى الأشياء التي يراها الباقون أو يتعب بسرعة عند القراءة، عليك حينها إخضاعه لفحص نظر. وتتضمن مشكلات البصر عند الأطفال، صعوبات في الرؤية عن بعد، أو عن قرب، وهي قد تؤدي إلى إجهاد العين، وأوجاع في الرأس، وتعب سريع، وتجنّب للعمل، ومشكلات مع الأهل والمعلمين، من دون أن يلحظ أحد بأن الطفل بحاجة فقط إلى نظّارات.

عدم تحمّل الأطعمة والحساسيّة ضدّها

رغم أن الحساسيّة ضدّ الطعام، أو عدم تحمّله قد تتسببان أحياناً بمشكلات سلوكيّة عند الأطفال، لكن هذه الحالة نادرة جداً. فقد تثير بعض الأطعمة الأطفال، بينما تلك المنبّهة، مثل القهوة

الاختلاف بين الحساسية ضد الطعام، وعدم تحمّله، ومقته

مقت الطعام

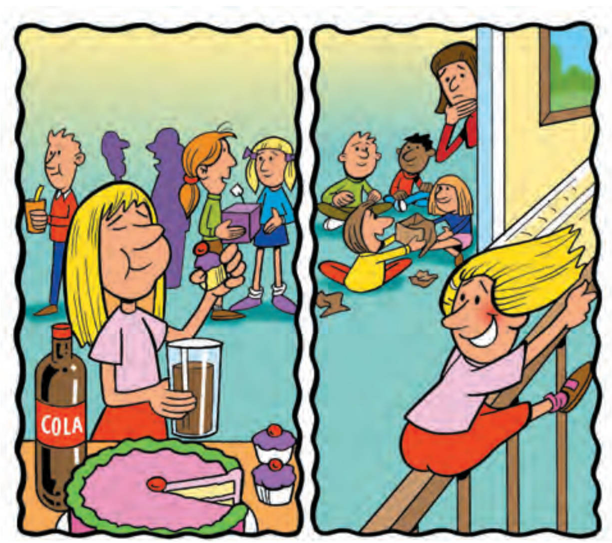
لا تسجّل ردة فعل جسديّة على الطعام، في هذه الحالة. ويكره الطفل الغذاء، مثل البروكلي.

عدم تحمّل الطعام

يكون للطفل ردّة فعل جسديّة على الطعام، مثل فرط التنبيه. وستلحظ مشكلات سلوكية أو أوجاع رأس عند تناوله للغذاء، مثل الكولا.

الحساسيّة ضد الطعام

يكون للطفل ردّة فعل جسديّة على الطعام. فيفرط الجهاز المناعي في ردة فعله متسبباً بحكّة أو طفح جلدي أو مشكلات في التنفس. ويمكن أن تكون الأعراض حادة جداً، حتى أنها قد تصل لدرجة تهدد الحياة، كما في حالات التحسس من المكسّرات.



والشاي والكولا في حال تناولها بشكل زائد، كما أن لبعض الملوّنات والمواد الحافظة (خصوصاً التارتازين، وهو مادة ملوّنة للغذاء توجد في بعض الحلويات والمشروبات)، التأثير نفسه.

وإن ظننت بأن طعاماً معيّناً يزعج طفلك، بإمكانه عندها تجنّبه، كونه سيظل بإمكانه تناول غذاء صحيّ متنوّع ومتوازن. لكن، ينبغي أن لا تخضعه لنظام غذائي تقييدي بشدّة (مثل عدم إطعامه منتجات الحليب كلّها)، إلا تحت رعاية الطبيب أو اختصاصي التغذية المتخصص بالحساسيّة ضدّ الأطعمة.

يشار إلى وجود بعض الأدلة على أن زيوت السمك قد تساعد الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكيّة، ولا دليل أبداً على أنها مضرّة، وبالتالي قد يكون مفيداً تجربتها، خصوصاً عند الأطفال المصابين باضطرابات عصبية سلوكية نمائية.

الاضطرابات العصبية السلوكية النمائية

زاد في وقتنا الحالي فهم ومعرفة مجموعة من الصعوبات المتعلقة بنمو الأطفال، والتي غالباً ما تتجمّع مع بعضها مؤديّة إلى مشكلات سلوكية، في حال عدم تحديدها ومعالجتها. وتتضمّن هذه الصعوبات، صعوبات التعلّم الخاصة مثل، عسر القراءة (الديسلكسيا)، وصعوبة التآزر الحركي (الديسبراكسيا)، وتأخر النطق، إضافة إلى الاضطرابات مثل، اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، واضطراب الطيف التوحّدي، واضطرابات نمو نادرة أخرى، والتي تعتبر جميعها أكثر شيوعاً عند الذكور من الإناث.

وكان، يعتبر سابقاً، كثير من هؤلاء الأطفال كسولين أو مشاغبين، وقد طرد الكثيرون من المدرسة، وتكرّر تمثيلهم في القضاء الجنائي، غالباً بسبب عدوانيّتهم وهجوميّتهم بعد سنوات من التأنيب من دون معرفة السبب.

ويُعدّ هؤلاء الأطفال أكثر عرضة أيضاً لخطر الإصابة بمضاعفات نفسية، خصوصاً إن لم يعالجوا (مثل الاكتئاب والقلق).

وباتت هذه الحالات حالياً، سهلة التحديد والعلاج، بحيث غالباً

ما يعيش الطفل حياة سليمة طبيعيّة، بدلاً من الاضطراب والفشل واليأس له ولعائلته.

ويمكن أن تُفتقد هذه الاضطرابات عند الأطفال الذين يعانون من مشكلات سلوكية، وبالتالي فإن كان طفلك شاذاً أو تواصلت عنده مشكلات السلوك رغم رعاية الأهل و/أو تدخّل المدرسة، ينبغي حينها عرضه على اختصاصي.

اضطرابات العرّات (اللزمات)

العرّات هي حركات أو أصوات غير إراديّة تتكرر مراراً، لكن يمكن كبحها مؤقتاً. ويعاني قرابة 10 % من الأطفال من هذه الاضطرابات المستمرة في مرحلة معيّنة (مثل فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، ويكون هذا غالباً مرتبط بالإجهاد النفسي)، لكنها قد تتواصل عند البعض، وتكون عند عدد نادر (خمسة بالألف) جزءاً من متلازمة «توريت»، وهي اضطراب معقّد جداً يشتمل على عرات حركيّة ولفظيّة، وأعراض الوسواس القهري، ومشكلات عصبية سلوكية نمائية أخرى.

اضطراب الوسواس القهري

هو نوع آخر من الاضطرابات العصبية السلوكية النمائية، يتميّز بالوساوس (كما بشأن النظافة والعدوى) والأفعال القهريّة (مثل غسل اليدين)، وقد يرتبط بالقلق والاكتئاب وصعوبات التعلّم الخاصة.

وفي حال استمرّت هذه الأعراض، وخصوصاً إن كانت مقلقة، فإنه ينبغي إحالة الطفل عن طريق الطبيب العام، إلى اختصاصي أطفال.

صعوبات التعلّم

إنٍ صعوبات التعلّم لا تعتبر نوعاً من المرض العقلي ولا اضطراباً نفسياً، لكنها تزيد من خطر الإصابة بهما. وينطبق هذا أيضاً، عند وجود مضاعفة إضافية مثل التوحّد أو الصّرع أو اعتلالاً حسياً (مثل العمى أو الصّمم)، أو اضطراباً في النّطق.

ويحتاج الأطفال الذين يعانون من هذه الصعوبات إلى دعم أكبر من الأطفال الآخرين. وفي حال عدم حصوله على هذا الدّعم، أو يُتوقّع من الطفل أكثر من إمكانياته، عندها سيتدهور سلوكه على الأرجح.

صعوبات التعلّم العامّة

كانت صعوبات التعلّم العامة تدعى سابقاً «بالإعاقة العقليّة» أو «التخلّف العقلي». وباتت تستخدم حالياً عبارات أخرى من بينها التأخر العام في التطوّر النمائي، أو صعوبات التعلّم العامة عند الأطفال في سن المدرسة. وتشير كلمة «العام» إلى الاعتلالات كافّة التي تصيب كل مجالات التعلّم، عدا المجالات المفصولة الخاصّة.

ويعاني الطفل المصاب بهذه الاعتلالات عادة من بطء في النمو، ويكون أقل ذكاء أكاديمياً من الأطفال الآخرين، وفقاً لاختبارات النمو والذكاء الموحدة.

ويعتبر حاصل الذكاء (IQ) القياس الموحّد الذي يستخدم لتقييم الذكاء.

وقد يعاني الطفل من إعاقة جسديّة أيضاً، كما في حالة الشلل الدماغي حيث يكون الجهاز العصبي للطفل تالفاً منذ الولادة، ما يتسبّب على سبيل المثال بمشكلات متنوّعة الحدّة في الحركة والذكاء.

وتتراوح صعوبات التعلّم بين الخفيفة (حاصل ذكاء من 70 إلى 80) والحادّة (حاصل ذكاء 40 أو أقل). ويعتبر المعدّل الطبيعي لحاصل الذكاء 100 ± 10، وقد يسجّل الشخص الذكي حاصل ذكاء يصل إلى 150.

أما بالنسبة إلى أسباب صعوبات التعلّم فهي تتضمن الاضطرابات الوراثية (مثل متلازمة داون أو متلازمة كروموزوم X الهش، وكلاهما اضطرابات كروموزوميّة)، أو العدوى أو التعرّض لإصابات قبل الولادة أو أثنائها كما في حالة الشلل الدماغي، أو لجروح في الرأس.

لكن ينبغي الإشارة إلى أن سبب الإصابة لا يعرف عند نصف حالات صعوبات التعلّم.

وفي ما يخص تشخيص حالات صعوبات التعلّم العامة، فجميعها تحصل مبكراً، قبل الدخول إلى الحضانة، على الرغم من أن الحالات الأخف قد لا تُلاحَظ إلى حين المرحلة الدراسية الثانوية. وينبغي على الطبيب العام أن يتمكن من ملاحظة تأخر النمو وإحالتك بالتالي إلى فريق مختص بالنمو عند الأطفال قادر على تشخيص أيّ حالة كامنة وراء المشكلة. وسيحتاج الطفل إلى مدرسة متخصّصة، أو مساعدة إضافية في مدرسة عاديّة، إضافة إلى تقييم ومراقبة منتظمة.

وعادة ما يشعر الأهل بالذّنب أو القلق أو الإجهاد النفسي أو الاكتئاب أو الإرهاق عندما يعاني طفلهم من صعوبة في التعلّم. وقد تنتقل هذه المشاعر إلى أطفالهم الآخرين، ويمكن أن تتضرر كامل العائلة التي غالباً ما تحتاج إلى التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، في حين أن العكس صحيح، وهذا بحدّ ذاته يمكن أن يضع الجميع تحت كثير من الضغط. ومن المهم بالتالي إيجاد التوازن الصحيح بين أن يكون لديك سلوك إيجابي وتقرّ بمشاعر الانزعاج، وأن تكون لديك أهداف واقعية لكي تتمكن العائلة بأكملها من أن تعيش قدر المستطاع حياة طبيعية وممتعة.

صعوبات التعلّم الخاصّة

يعاني الأطفال الذين لديهم صعوبة تعلّم خاصة، على الرغم من ذكائهم الطبيعي، من صعوبة إتمام مهمّة أو أكثر مثل الكتابة أو القراءة أو الحساب، مقارنة بالمستوى المتوقّع لعمر الطفل

وذكائه وتعليمه. وغالباً ما يفشل هؤلاء الأطفال أكاديمياً، بسبب هذه المشكلة الخاصّة رغم ذكائهم الطبيعي.

وتوجد صعوبات التعلم الخاصة هذه في العائلات، وهي تشيع أكثر عند الذكور من الإناث. ويمكن أن يكون هؤلاء الأطفال بالغي الرقة، وغالباً لا ينتبه إليهم الأساتذة في المدرسة. والنتيجة هي أن هؤلاء الأطفال سيُعتبرون كسولين أو غير ناضجين، أو صعبي المراس، أو غير مندفعين، وقد يكون أداؤهم الدراسي فاشلاً. وهم غالباً ما يكونون ضعيفي الثقة بالنفس، ويعتبرون أنفسهم بلهاء أو غليظين في حين لا يكون هذا صحيحاً. وإن كانوا أذكياء، سيعرفون تماماً ما لا يمكنهم فعله، ما يتسبب لهم بالإحباط الشديد وضعف المعنويات، وخصوصاً إن تعرّضوا للمضايقة من أطفال آخرين، أو وبّخوا من قبل راشدين غير متعاطفين.

وتؤدي غالباً صعوبات التعلم الخاصة إلى مشكلات سلوكية. وفي بعض الأحيان، يصاب الطفل الذي يعاني من مشكلة تعلم خاصة خفيفة غير مكتشفة، بالإحباط والانزعاج، لفشله في تحقيق التوقعات العالية منه، أكثر من طفل يعاني من صعوبة تعلّم عامة، حيث تظهر المشكلة بوضوح على الأخير ويخفف من الأمور المتوقعة منه.

دعم المدرسة

تتنوع طرق تعامل المدارس مع صعوبات التعلم الخاصة، فالبعض يقدّم مساعدة إضافية ودعماً تلقائياً، ويتزايد هذا النهج المساعد مع تزايد التعرّف إلى هذه الحالات (كما أن الجامعات حالياً باتت تقدّم مساعدة إضافية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة). وأما مدارس أخرى، فقد تنفي وجود مشكلة، وتصرف النظر عنها إن كانت خفيفة، معتبرة أن الطفل سيتخلّص منها، ملقية اللوم على الأهل في ما يخص أي سلوك سيء، أو معتبرة أنهم مصابون بمرض عصبي في حال لفتوا الانتباه إلى مشكلة طفلهم. ويؤمل بأن يتم التخلّص من هذا السّلوك مع الوقت والمزيد من المعرفة بشأن هذه المشكلات.

يعتبر بعض الأساتذة، في حال وجود مشكلة سلوكية عند الطفل، أنها السبب في مشكلات التعلّم، وليس العكس. لكن في الواقع، فإن العلاقة يمكن أن تكون غالباً في الاتجاهين. وفي الواقع فإن الفشل التعليمي هو ليس خطأ من الطفل إن لم تُلاحَظ حاجاته الإضافية أو لم يتلقَّ مساعدة إضافية. وقد يشكل هذا الأمر مشكلة حقيقية للمدرسة والعائلات في حال عدم وجود موارد للمساعدة، فمن الممكن أن تساعد المدارس الأطفال الذين يعانون من مشكلات حادة، في حين أن آخرين قد لا يتلقوا المساعدة التي يحتاجون إليها.

ويمكن لعدم تطابق التوقّعات المنتظرة من الطفل، أن يؤدي إلى نزاع، فسيكون على المدرسة إثبات إمكانية تلقي الطفل للمنهج، في حين أن الأهل غالباً ما يريدون تعظيم قدرة طفلهم. وبالتالي من المهم للأهل والمدرسة التفاهمٍ على العمل معاً بشكل مثمر وخلّاق ضمن الموارد المتوفّرة، بدلاً من تعريض الطفل للغضب والاختلافات بينهم.

عسر القراءة (تأخر القراءة التنموي المحدّد)

إن كان طفلك ذكي، لكن أداءه ضعيف، قد يكون يعاني من عسر القراءة، ما يعني أن لديه صعوبة فيها.

ويرتبط عسر القراءة عادة بصعوبة التآزر الحركي، (الذي يتداخل مع عسر القراءة- انظر في الصفحة 83)، وبضعف تحديد الاتجاهات، والتأخر في النطق، وتاريخ العائلة المتعلّق باضطرابات القراءة أو النطق أو اللغة، التنموية. وقد يعاني طفلك من صعوبات في التهجئة، ويمكن أن يبقى سيئاً فيها إلى سن الرشد رغم كونه ذكياً جداً. كما أنه قد يعاني من ضعف في الذاكرة البصريّة أو السمعية أو كليهما، ما يجعل من الصعب عليه تعلّم القراءة والتهجئة. ولاكتشاف المشكلة، يمكن إخضاع الطفل لاختبار من قبل أستاذ خاص بالحاجات الخاصة، أو من قبل متخصص في علم النفس.

وفي حال شخِّصت الحالة، سيحتاج الطفل إلى مساعدة إضافية في المدرسة، فمن شأن فهم المشكلة، والتخفيف من التوقّعات

والضغط، وتقديم الدعم الإضافي (مثل استخدام الحاسوب، وتلقي تعليمٍ خاص، وزيادة وقت الامتحان)، أن تكون جميعها مساعدة جداً.

وغالباً ما يُحدث اكتشاف المشكلة ومعالجتها، تحسينات واضحة في السلوك.

صعوبة تعلّم الرياضيات (الدسكلكوليا)

هذه صعوبة خاصة بالرياضيات. وقد تكون محدّدة جداً، كما على سبيل المثال، عدم القدرة تعلم جدول الضرب. وتنطبق المبادئ الأساسية لعسر القراءة على هذه الحالة أيضاً.

صعوبة التآزر الحركي (الديسبراكسيا)

تعرف الديسبراكسيا أيضاً باضطراب التناسق الحركي النمائي، وهي واحدة من أكثر الاضطرابات التنموية الشائعة، إذ أنها تصيب 6 % من الأطفال في عمر المدرسة، أغلبهم من ذوي الذكاء الطبيعي. وهي تشمل مشكلات التناسق المتعلقة بالمهارات الحركية الدقيقة، مثل صعوبة ربط الحذاء أو الكتابة، وكذلك المتعلقة بالمهارات الحركية الجسيمة، مثل الصعوبة في ممارسة الرياضات التي تعتمد على فريق، وسكب المشروبات.

وغالباً ما يعاني الطفل في هذه الحالة من صعوبة في الفهم الإبصاري، بما في ذلك إدراك الاتجاه، والمشهد، والمكان ثلاثي الأبعاد. وقد يضطرب بشأن سلسلة من الأشياء، ويصبح غير منظّم، وغالباً ما ينسى الأشياء.

ولا يقدر بعض الأطفال على التعامل مع أكثر من توجيه واحد أو اثنين في الوقت نفسه، وقد يعانون من ضعف في فهم المسافات بين الأشخاص، إذ إنهم قد يقتربون جسدياً كثيراً من الأشخاص من دون إدراكهم أنهم يفعلون ذلك.

ويكون المصاب بهذه المشكلة، غالباً بطيئاً في عمله ويتعب

بسهولة، خصوصاً في مهمات الكتابة. ويجد صعوبة شديدة في النسخ عن اللوح لأنه يضيّع مكان الصفحة وأين وصل، كلما كان عليه أن ينظر إلى اللوح ومنٍ ثم إلى الورقة. وسرعان ما يفقد الأمل بالنجاح ويستسلم، خصوصاً إن طلب منه وقف الكسل، والسّرعة في العمل، والكتابة بترتيب أكثر، إذ من شأن هذا أن يجعله قلقاً جداً وقليل الثقة بالنفس.

وبالنسبة إلى التشخيص، فإن أغلب الاختصاصيين المطّلعين على الحالة، لديهم خبرة في تشخيصها الذي أصبح حالياً معروفاً بشكل أوسع، والذي يستخدم الحكم على الحالة عيادياً، واختبارات التناسق الحركي الموحّدة.

ولدى تشخيص الحالة، يمكن القيام بكثير من الأمور للمساعدة على معالجتها مثل:

- إعطاء الطفل وقتاً إضافياً للواجب الصفي، وإن أمكن للامتحانات أيضاً.
- تمكينه من العمل على أوراق جاهزة مطبوعة بدلاً من النقل عن اللوح.
- الثناء على ما يمكنه فعله بدلاً من انتقاده على ما ليس بإمكانه إنجازه.
- السّماح له باستخدام الحاسوب متى أمكن، ومساعدته على الطباعة باستخدام لوحة المفاتيح.
- دعه يكتب على سطح مائل، فمن شأن هذا أن يخفف من الضغط على القلم، وتأمين أقلام رصاص سهلة المسك ومقصّات خاصة إن اقتضت الحاجة.

ويمكن للمساعدة الإضافية للطفل وللعلاج الوظيفي أن يحدثا فارقاً كبيراً، فقد تتحسّن مشكلات السلوك عند الطفل غالباً لدى تلقّيه المساعدة.

صعوبات اللغة والتواصل

لصعوبات اللغة أشكال وأسباب كثيرة. فقد يجد بعض الأطفال صعوبة في فهم الكلام (المشكلات التقبّلية)، في حين يجد آخرون صعوبة في الكلام، أو إيجاد الكلمات أو لفظها. وفي بعض حالات اضطرابات اللغة، يسيء الأطفال فهم ما يقال، فهم مثلاً يأخذون الكلام بحرفيّته، على سبيل المثال عندما يقال «سأكون هنا خلال دقيقتين»، سينزعج الطفل إن أخذ الأمر أكثرٍ من دقيقتين بالضبط. وفي حال وجدت نفسك تزعج طفلك دائماً من دون فهم السّبب، فهذه المشكلة التي قد تكمن وراء ذلك.

وقد ترتبط صعوبات اللغة والتواصل مع حالات أخرى مثل الديسبراكسيا (راجع الصفحة 83)، والتوحّد (راجع الصفحة 99)، وتتسبب بمشكلات سلوكية.

وتحصل مشكلات السلوك والتعلّم عادة بسبب إمكانية أنٍ يصبح الأطفال الذين يعانون من اضطرابات اللغة محبطون جداً لعدم قدرتهم على التواصل، وخصوصاً إن كانوا أذكياء ولم تُلحظ مشكلتهم.

ويعتبر تحديد المشكلة وتحسين المساعدة الخاصّة والدّعم (مثل علاج الكلام واللغة) مهم.

قصور الانتباه وفرط الحركة

يتصرّف كثير من الأطفال بشكل سيّء أو خارج عن السيطرة عندما لا يضبطهم الأهل. ويستجيب أغلبهم لقواعد الانضباط الواضحة والمتناسقة (انظر لاحقاً)، لكن يبقى من الصّعب السيطرة على البعض، حتى وإن استخدم التأديب الصّارم والتربية الممتازة. وعلى الأرجح فإن هؤلاء الأطفال يكونون مصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة الذي يتزايد الاعتراف به، في بريطانيا، كسبب لمشكلات السلوك الحادة.

وبقي هذا الاضطراب، إلى وقت قريب، قليل التشخيص في بريطانيا، مقارنة بالولايات المتحدة، إذ إن اضطراب قصور الانتباه

يُشخّص ويعالج طبياً في أميركا حتى في حالات عدم وجود عنصر فرط الحركة، وعدم تفشي الأعراض (انظر في المعايير لاحقاً).

وفي بريطانيا، لا يتلقى أغلب الأطفال المصابين بقصور الانتباه العلاج بالأدوية، رغم أن هذا الأمر يخضع للتغيير في ظل ما تظهره التجارب الأميركية من فعالية للأدوية في علاج حالات قصور الانتباه، وكذلك قصور الانتباه المقرون بفرط الحركة.

ويعاني قرابة 1 % من الأطفال من قصور الانتباه وفرط الحركة الحاد، مقابل 5 % يعانون من حالات أقل حدّة. وتتجلّى هذه الحالة منذ سن ما قبل الذهاب إلى المدرسة، وتنتشر بشكل أكبر بين الذكور (5 ذكور مقابل كل أنثى)، في حين أنه من المهم اكتشافها تفادياً كي لا يشار إلى الطفل المصاب على أنه «مشاغب».

ينبغي الإشارة هنا إلى أن أغلب الأطفال قد يتوصلون لمرحلة العيش حياة طبيعية في حال تلقيهم العلاج المناسب.

ما هي أعراض اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة؟

من أجل تشخيص الحالة عند الطفل، ينبغي أن تظهر عليه الأعراض بشكل ملحوظ منذ سن بداية المشي، وفي كل الأوضاع. وتتضمن هذه الأعراض:

فرط الحركة

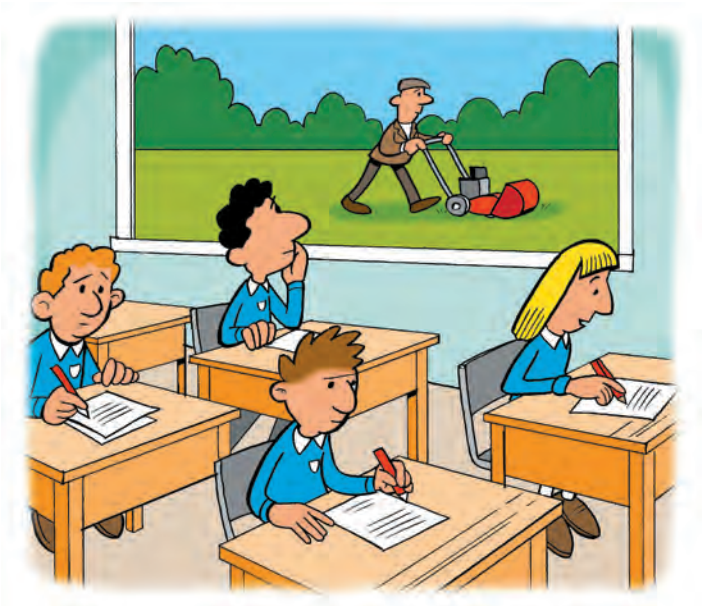
لا يمكن للطفل المصاب بفرط الحركة من أن يهدأ أو يسكن لأي فترة من الوقت، وحتى إن جلس فهو سيتحرّك ويتململ أو يحدث ضجّة. ويظهر هذا بشكل ملحوظ في أوقات الطعام أو في المدرسة، حين يجلس أقرانه بهدوء ويأكلون أو يعملون. وحتى في وقت اللعب، يواصل الطفل المصاب نشاطه الثابت. وقد يتعرّض للحوادث لأنه على الأرجح سيتسلّق ويركض ويقفز أكثر من الباقين، ربّما بسبب صعوبات التنسيق. أما الجانب الإيجابي للحالة، فهو الحماسة، والطاقة، وعدم التعب، والتي يمكن أن تعدّ مدّخراً ثميناً حقيقياً.



أما عند الإناث، فتكون الحالة أقل حدّة وتتجلّى بكثرة الكلام أو التفاهة.

ضعف التركيز / التشتت

يعاني الأطفال المصابين بفرط الحركة وتشتت الانتباه، من قصر في مدى انتباههم، وهم لا يقدرون على التركيز لأيٍ فترة من الوقت، رغم أن هذا الوضع قد يتحسّن مع تقدّمهم سناً. فيجدون صعوبة في أعمال المدرسة خصوصاً، لهذا السّببِ، فيميلون إلى التحصيل المتدني للعلم، رغم ذكائهم الكبير غالباً. ويقطع تشتت نظرهم انتباههم، وقد لا يتمكنون من القيام بمهمة واحدة لأكثر من بضع دقائق. وهم ينسون ما يفعلون في منتصف الشيء، وبالتالي يبدون ينتقلون من غير هدف من تشتت لآخر، حتى أن كتبهم المدرسية ستكون مليئة بالأعمال غير المكتملة والمنجزة بسرعة، وبالفوضى، وعدم التنظيم.



ويبدو هؤلاء الأطفال أنهم لا يستمعون لما يقوله الآخرون لهم، ما قد يثير غضب الراشدين حولهم.

الاندفاع

يندفع الأطفال المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة فوراً نحو الأشياء من دون تفكير، وقد ينطوي على هذا مخاطر، كما يندفعون لقول أمور يندمون عليها لاحقاً. وقد يتكلمون مع غرباء (رغم معرفة أن ذلك غير مسموح)، ويطلقون الإجابات في الصف من دون أخذ دورهم، ويركضون بشكل طائش في الشارع، أو يتسلقون الحواجز الخطيرة.

وغالباً ما يعرف هؤلاء الأطفال بأن ما يفعلونه خاطئ، لكنهم لا يتذكرون بأن يفكروا أولاً، وبالتالي فهم يعرضون أنفسهم دائما لخيبات الأمل رغم نواياهم الحسنة، وهذا يحبط المحيطين بهم.



ما هو سبب الإصابة بقصور الانتباه وفرط الحركة؟

تنتج هذه الحالة عن مشكلة دماغية تؤثر في ضبط الانتباه والتركيز ومستويات النشاط. وما زالت طبيعته الدقيقة غير معروفة، رغم أن الفصوص الأمامية التي تحتوي على مادة كيميائية تدعى بالدوبامين، تبدو هي الأجزاء الدماغية المعنيّة. وتعمل هذه المنطقة عادة على كبح إشارات التشتت والاندفاع. وفي حال لم تعمل، لا يكون بإمكان الأطفال كبح الإشارات المذكورة فيقومون باتّباعها.

وتنتشر هذه الحالة في العائلات، و يعدّ 80 % منها وراثياً. وقد يبدو الحرمان الاجتماعي والإهمال وسوء المعاملة عند الأطفال إضافة إلى القلق الشديد، كاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، ومن المهم تمييزها من بعضها، فهذا الاضطراب والحالات

المذكورة قد تتواجد مع بعضها غالباً، وبالتالي ينبغي الفصل بينها.

وعلى الرغم من أن بعض المواد المضافة إلى الأطعمة مثل، الملونات (E100–150)، والتارترازين، والمواد الحافظة 297 – 200، ومشروبات الكولا، والشوكولا، يمكن أن تزيد أعراض قصور الانتباه وفرط الحركة سوءاً، أو تتسبب بأعراض مماثلة عند بعض الأطفال، لكن لا دليل على أنها تتسبب بالحالة عينها.

كيفية تشخيص الحالة

ليس هناك اختبار واضح لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، رغم وجود بعض الاستبيانات التي يمكن أن تساعد في اكتشافه. ويلخّص الجدول في الصفحة التالية المعايير، لكنه لا يفترض تلقائياً إصابة طفلك بالحالة في حال سجّل نتيجة موجبة. وبما أن الأعراض تعتبر طبيعية عند الأطفال الدارجين، ويمكن أن تظهر لأسباب أخرى، فينبغي أن يجري التشخيص خبير في المشكلات النمائية، أو النفسية والطبيّة عند الأطفال. وينبغي أن يتمكن طبيبك العام من إحالتك إلى عيادة متخصصة.

ما هو مدى خطورة الحالة؟

يمكن لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أن يكون له تأثير مدمر على حياة الطفل في حال عدم معالجته، إذ إنه يبقى غالباً في اضطراب ويعاني من صعوبات في المدرسة والمنزل ومع الأصدقاء، ما يؤثر في ثقته بنفسه ودافعه للنجاح في الحياة. وسيكون لهذا تأثير سلبي على العائلة برمّتها، وفي المدرسة. كما أنه قد يتسبب بضعف في الأداء القيادي للسيارة لاحقاً، ويؤدي في بعض الحالات الحادة إلى جنوح وإدمان على المخدرات.

لكن، في حال معالجة هذا الاضطراب، يمكن أن تكون النتيجة ممتازة، إذ إن قرابة نصف الأطفال المصابين يتخلصون في النهاية من الأعراض، في حين أن آخرين قد يسجّلون تحسناً ملحوظاً مع التقدم في السن.

معايير التشخيص البريطانية لقصور الانتباه وفرط الحركة

مشكلات الانتباه

وجود 6 أو أكثر من النقاط المذكورة، لمدة لا تقل عن 6 أشهر، بغض النظر عن العمر ومستوى النمو:

- ضعف الانتباه للتفاصيل/ أخطاء طائشة
- يفشل الطفل غالباً في الانتباه
- يبدو غالباً لا يستمع
- يفشل في إتمام الأشياء لنهاياتها
- يعاني سوء في تنظيم المهام
- يتفادى غالباً المهام التي تتطلّب جهداً عقلياً متواصلاً
- يفقد دائماً أشياءه
- يتشتت غالباً بأي محفّزات خارجية
- ينسى غالباً

مشكلات فرط الحركة

- وجود 3 على الأقل من النقاط التالية:
- يتململ غالباً أثناء الجلوس
- يترك مكانه في الصف في الوقت الذي ينبغي فيه أن يلزمه
- يركض بكثافة أو يتسلّق على الأشياء بشكل غير مناسب
- يحدث غالباً ضجّة، ويعاني من صعوبة في التزام الصمت
- يعاني من نشاط مفرط دائم لا يغيّره طلب أو وضع معيّن

الاندفاع

- وجود واحدة على الأقل من النقاط التالية:
- يجيب غالباً عن الأسئلة من دون تفكير
- لا يلتزم بدور أو لا يقدر على الانتظار بطابور
- يقاطِع غالباً
- يتحدث غالباً كثيراً

وقد يعاني الراشدين المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة، من صعوبة في التركيز والجلوس من دون حركة.

أما بالنسبة إلى الجنوح أو السلوك الإجرامي، وصعوبة بناء العلاقات، و تعاطي مواد الإدمان، فيقل ظهورها كثيراً إن عولجت الحالة في وقت مبكر. ويعيش أغلب الأشخاص حياة طبيعيّة تقريباً مع العلاج.

علاج الحالة

بعد التعرّف إلى الحالة وفهمها في المنزل والمدرسة، تكون العلاجات الأساسية كالتالي:

- بالأدوية
- العلاج السلوكي:
  - العمل مع الطفل في المنزل والمدرسة
  - تدريب الأهل في مجموعات أو وحدهم
  - العمل العائلي
- التواصل مع المدرسة
- معالجة المشكلات الأخرى والمضاعفات

وقد أظهرت في العام 1999، دراسة أميركية شملت مراكز عديدة، بشكل لا لبس فيه أن أفضل علاج لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، وخصوصاً في حال رافقه سلوك معارض، هو استخدام الدواء المناسب. وفي بريطانيا، كان يُلجأ للدواء، تاريخياً، كخيار أخير، خصوصاً وأن العائلات لا تتحمّس لمعالة أطفالها بهذه الطريقة. لكن الدراسة الأميركية أظهرت أن المعالجة السلوكية وحدها هي على الأرجح غير فعالة، إلا عند الأطفال الذين يعانون من قصور الانتباه وفرط الحركة وأعراض القلق من دون وجود سلوك معارض، إذ إنه في الحالة الأخيرة تكون الأدوية أقل مساعدة.

وعلى الأرجح، فإن الأطفال مع تلقيهم العلاج الدوائي سيتجاوبون مع العلاج السلوكي، ما قد يحدث فارقاً كبيراً عند الذين يرافق السلوك المعارض حالتهم.

ويعتبر المزج بين العلاجين غالباً أفضل في الأمد البعيد. إلى ذلك، يعتبر التواصل مع المدرسة وعلاج المشكلات الأخرى مهماً دائماً.

وأظهرت الأدلة أن قدرة الأهل على تفادي لوم الطفل وانتقاده، إضافة إلى دعم المدرسة له يشكلان عنصراً مهماً لإحراز نتيجة إيجابية في العلاج.

العلاج بالأدوية

المنبّهات

رغم أن العلاج بالأدوية وحده قد لا يشكّل الحل لكل المشكلات، إلا أن الأدوية المنبّهة، مثل الميثيلفينيديت (ريتالين)، يمكن أن تحسّن بشكل دراماتيكي الأعراض عند قرابة 90 % من الأطفال، وهي تشكّل أكثر نوع فعال من العلاجات الدوائية في أغلب الحالات.

ويعمل الميثيلفينيديت بتحفيز مستقبلات الموصلات العصبية في الدماغ، مثل الدوبامين، ما يؤثر مباشرة في الانتباه والتركيز والاندفاع وفرط الحركة. وهذا يسمح عملياً لطفلك بالتوقف والتفكير، ربما لأول مرة في حياته، كما أنه يمكّنه من الهدوء والعيش حياة طبيعية أكثر، وبناء مهارات تعليمية واجتماعية، ومن تعزيز ثقته بنفسه واستعاد الأمل.

الاستراتيجيات التي يمكن للأهل والأساتذة اتّباعها لتغيير السلوك عند المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة

- **أسلوب التربية**

كن صارماً ومتماسكاً، لكن في الوقت نفسه حنوناً ومشيداً (راجع «إيجاد الحلول للمشكلات السلوكية» في الصفحة 109).

- **تجنّب اللوم والانتقاد**

يمكن أن يثير سلوك معين غضبك، لكن لا تدع هذا يفسد علاقتك بالطفل، بل ساعده على التخلّص من السلوك بوضع حدود صارمة وعواقب، بدلاً من الدخول في جدال معه.

- **مجموعة دعم الأهل**

تواصل مع مجموعة دعم الأهل الخاصة في منطقتك لتلقي المساعدة والنصيحة.

- **تخفيف التشتت**

أبقِ بيئته المحيطة مرتّبة

ضَع أمامه مهمات واقعية

ذكّره بهدوء لكن بصرامة بما عليه أن يفعل في حال عدم إتمام المهام

- **زيادة الهيكلة والروتين**

يتصرّف الأطفال المصابين بالحالة بشكل أفضل إن كان لديهم خطة عمل واضحة وإشراف دائم وردة فعل.

حافظ على الحدود الصارمة والقواعد الثابتة.

- **توفير المراقبة من قبل راشد**

يتعرض الأطفال المصابين بهذه الحالة بشكل سهل للوقوع بالمشاكل، وبالتالي ينبغي مراقبتهم دائماً، ولا تدعهم يتجولون في الطريق وحدهم من دون مراقبة.

- **طلب المهمات القصيرة ومراجعتها المتكررة**

قسّم المهمة الطويلة إلى مهمات قصيرة، وراجعها بشكل متكرر للتأكد من أن العمل يتجّه في الاتجاه المطلوب. ويمكن في هذه الحالة أن تساعدك جداً قوائم المراجعة، والساعات المنبّهة، ودفاتر تدوين الملاحظات.

الاستراتيجيات التي يمكن للأهل والأساتذة اتّباعها لتغيير السلوك عند المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة (تابع)

- **ساعد الطفل على تركيز انتباهه**

1 - **التواصل**

- تأكد من أن طفلك يوليك الانتباه الكامل أثناء الطلب منه القيام بشيء ما: حدّثه وجهاً لوجه وتأكّد من أنه غير مشتّت الانتباه. وقد تحتاج لإمساك رأسه أو كتفه بهدوء لتحقيق ذلك. ولا تعطيه تعليمات من خارج الغرفة، إذ انك قد تكون تهدر وقتك، فهو لن يسمعك.
- تواصل معه بشكل بسيط جداً وموجز وبصوت ثابت، مثل «أحضر الحليب من المطبخ، من فضلك»، بدلاً من «روبرت، أوقف اللعب بأدوات المطبخ. أحضر الحليب ورتّب الطاولة. تعال، أحضره معك، لقد تأخرت عن المدرسة. أسرع! لا تنسَ أن لديك حصة رياضة اليوم، وسروالك القصير معلّق على الحبل». فالطفل على الأرجح سينسى ماذا يفعل بعد كل هذه التوجيهات.
- تأكّد من أنه فهم ما تريده أن يفعل، بالطلب منه أن يكرّر ما طلبته، قبل أن يذهب لإتمامه.
- تابعه، واثنِ عليه فوراً قبل أن تطلب منه إنجاز مهمة أخرى. قل له مثلاً «أحَسنت عملاً. والآن، صبّ القليل، من فضلك، في هذه الأكواب. رائع! والآن...». وبإمكانك أيضاً أن تحوّلها إلى لعبة وتحدد وقتاً لذلك، إن كان ليس أمامك متسع من الوقت.

2 - **التوقّف والتفكير**

علّم طفلك التوقّف والتفكير، وذكّره بهذا دائماً.

3 - **محادثة النفس**

اطلب منه محاولة التكلم مع نفسه، لمساعدته على التركيز. اجعله يسأل نفسه ويجيب عن أسئلته، من أجل مساعدته على التركيز على المهمة الموجودة بين يديه. ليسأل مثلاً، «أين أنا؟ أين علي أن أكون؟ أنا في غرفة التلفاز وعليّ أن أكون في المطبخ. حسناً، أنا الآن في المطبخ. ماذا عليّ أن أفعل؟ نعم! عليّ إخراج الحليب من البراد. حسناً، وهذا هو الحليب. ماذا ينبغي أن أفعل به؟» وما إلى ذلك.

الآثار الجانبية

عولج على مدى السنوات الأربعين الفائتة أكثر من 5 ملايين شخص بالأدوية المنبّهة، من دون تسجيل أي تأثيرات ضارّة. وقد أصيب 5 إلى 10 % ممن تناولوا العلاج على مدى قصير من آثار جانبية تم التخلص منها عند وقف تناول الدواء، وتضمنت بطأ في النمو، وفقدان الشهيّة على الطعام، وضعفاً في زيادة الوزن، وصعوبة في النوم ووجعاً في الرأس وأحلام اليقظة واضطراب العرّات.

وتعتبر هذه الآثار قليلة عادة، ويمكن دائماً إيقاف الدواء إن لم يناسب طفلك، ولهذا ينبغي باستمرار قياس طول الطفل ووزنه.

الإدمان والترخيص

إن هذا الدواء غير قابل على الإدمان عليه، وهو يعمل بشكل أفضل مع التربية المستمرّة. وهو غير مرخّص له لسن ما دون السادسة، ويعطى بوصفة طبيّة فقط، لأنه بالإمكان ترويجه بشكل غير شرعي بسبب تأثيره المنبّه التناقضي عند الراشدين، وخصوصاً في حال تغييره كيميائياً.

وأظهر البحث مؤخراً أن العلاج باستخدام الميثيلفينيديت يمكن أن يحمي من الإدمان على الأدوية غير المشروعة، الذي يشكّل مضاعفة شائعة لاضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة غير المعالَج.

وصف دواء الميثيلفينيديت

يُختبر غالباً هذا الدواء لبضعة أسابيع من أجل التأكّد من فائدته، قبل وصفه للطفل لمدة أطول تتخللها فحوصات منتظمة. وقد يحتاج الأطفال إلى أخذ الدواء لسنوات، وفي بعض الأحيان حتى سن الرشد. وأحياناً، قد يستخدم الدواء في مراحل للسماح للطفل لتحقيق درجة علمية واجتماعية، في حين لا يأخذه في أوقات العطل.

تحضيرات جديدة للدواء

يتوفّر الميثيلفينيديت حالياً كمستحضرات بطيئة المفعول تؤخذ في جرعة واحدة فقط يومياً، لتفادي التعرّض لإحراج تناول

الأقراص في المدرسة. ولا يمكن الإدمان على أقراص «Concerta XL» المضاعفة المفعول بسبب تركيبتها بطيئة المفعول.

وهناك أقراص «Equasim XL» التي تحتوي على الدواء على شكل مسحوقٍ، لتناسب الأطفال الذين لا يمكنهم بلع الأقراص.

وحديثاً جداً، بات دواء الأتوموكسيتين (ستراتيرا) الذي تشبه تركيبته تركيبة مضادات الاكتئاب، متوفراً. وعلى عكس الميثيلفينيديت، وكونه غير منبّه، فهو ليس دواءً مراقباً، وتتواصل فعاليته مدة 24 ساعة، مقابل 12 ساعة نهاراً للميثيلفينيديت، لكنه يستغرق أكثر من شهر للوصول إلى مستويات فعّالة. وهو ربّما أقل فعالية بالنسبة إلى الأعراض الحادة المتعلقة باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، إلا أنه يناسب غالباً المراهقين الذين يحتاجون إلى تجنب التصرفات المتهوّرة المحفوفة بالخطر، إلى دراسة أكثر في الليل. وتجعل الآثار الجانبية المختلفة لهذا الدواء، تناوله يناسب البعض أكثر من غيرهم.

المجموعات المساعدة للأهل

تساعد هذه المجموعات بشكل خاص أهل الأطفال المصابين باضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة المقرون بمشكلات المعارضة والسلوك، لأن هؤلاء الأطفال بشكل خاص يحتاجون إلى تربية حازمة وحنونة وثابتة، إذ إنهم من دونها سينجذبون باتجاه الوقوع بمشكلات. ويجري التركيز من قبل هذه المجموعات على دعم الأهل في بناء علاقة أقوى بينهم وبين طفلهم. وقد يكون كثير من الأهل، حتى وإن شاركوا سابقاً في مجموعة للمساعدة، قد تخلّوا عن محاولة تأديب أولادهم لأن الأخيرين يبدو أنهم لا يستمعون إليهم بأي حال من الأحوال. وعند تناول الطفل للدواء المناسب فإنه سيتمكن من الاستماع، والتوقف، والتفكير، والتعلّم، وبالتالي يستجيب إلى ما لم يكن يستجيب له سابقاً.

وبالاعتماد على مجموعات مساعدة الأهل العالميّة، يوجد حالياً مزيد من المجموعات المتخصّصة لتقديم المساعدة لأهل الأطفال المصابين بقصور الانتباه وفرط الحركة في بعض المناطق.

مقارنة الدواء الجديد، أوتوموكسيتين، مع المنبّهات		
الصّفة	**المنبّهات**	**أوتوموكسيتين**
نوع الدواء	منبّه (ميثيلفينيديت أو ديكسامفيتامين)	غير منبّه (تركيبته مضادة للاكتئاب وشبيهة بالبروزاك)
الوضع القانوني	مادّة مراقبة	مادة غير مراقبة
مدّة بدء المفعول	تبدأ فعاليتها خلال 30 دقيقة 4 ساعات (سريعة المفعول) 8–12 ساعة (بطيئة المفعول)	تستغرق أسابيع لتعطي فعاليّة 24 ساعة – من بينها ساعات الفجر وبعد الظهر
التناسب وتغطية الأعراض	تغطي فقط فترة ساعات المدرسة لا يمكنها تغطية ما بعد 8 مساء أو قد تتسبب بالأرق	تغطي أيضاً فترة متأخرة من الليل (للمراهقين مثلا) تغطي فترة 24 ساعة قد تساعد على النوم
الفعالية	فعالية أقوى	فعالية أقل قوّة
الجرعة	يمكن ضبط الجرعة بمرونة (مثل عدم تناولها في العطلات)	تحتاج إلى جرعة ثابتة يوميا
الآثار الجانبية الأساسية	الشهيّة وخسارة الوزن يمكن أن تعكّر المزاج عند البعض قد تزيد الصّرع أو اضطراب العرّات سوءا (تحتاج إلى المراقبة) النّعاس	الشهيّة وخسارة الوزن يمكن أن تجعل المراهقين المزاجيين يانعين، لكن قليلا من أفكار الانتحار قد سجّلت. ترفع ضغط الدم (يجب فحصه بشكل منتظم) تسمّم كبدي (نادر جداً)

أين يمكنني تلقّي المساعدة؟

سيكون عليك أن تُحال من قبل طبيبك العام إلى طبيب أطفال متخصّص أو إلى «خدمة الصحّة العقلية للطفل والمراهق» لإخضاعه للتشخيص والعلاج. وقد يكون لبعض الأطباء خارج هذه الخدمة الخبرة أحياناً في اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، لكنهم قد لا يقدّمون العلاجات الأوسع التي تتخطى الأدوية في الحالات الأكثر تعقيداً.

يتوفّر الدعم اللازم أيضاً عن طريق أجهزة دعم خاصة بالمرض، تدير مجموعات دعم الأهل في أغلب المناطق والمدارس (توفّر علماء النفس التربويين والاستشارة)، وربّما الأجهزة الاجتماعية (للدعم العائلي أو النصيحة المالية أو الدعم المالي، أو لدعم رعاية الأطفال إن كانت ذات الصّلة).

كما يوجد الكثير من الكتب المفيدة جداً التي تساعدك في ما يخص اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة، وستعطيك «خدمة الصحّة العقلية للطفل والمراهق» لائحة بالكتب المفضّلة منها.

التوحّد والاضطرابات ذات الصّلة

يعرف التوحّد والاضطرابات ذات الصّلة أيضاً بـ «اضطرابات طيف التوحّد» (ASDs). وكان مرض التوحّد يعتبر حالة نادرة (يصيب أقل من واحد في كل 1000 طفل). لكن، في السنوات القليلة الأخيرة، سجّلت زيادة في تشخيص هذه الحالة بمعدّل أربع مرات، وذلك بشكل كبير بسبب زيادة معرفتنا بها وتحديدنا الأفضل لها، ليزيد الرقم إلى 6 بين كل 1000 طفل.

ويرتبط التوحّد الحاد غالباً بصعوبة عامة في التعلّم وبالصرّع. ويستخدم اسم آخر لهذه الحالة وهو «الاضطراب النمائي العام»، رغم أن هذا الاسم قد يستخدم أيضاً لنطاق أوسع من الأطفال الذين يعانون من مشكلات مشابهة، لكن لا تتوافق مع كل معايير التوحّد.

وقد تتراوح حالة التوحّد بين الخفيفة والحادة، مع تنوّع مستويات التعلّم وصعوبات النطق. وهو اضطراب تنموي دماغي. يبدأ عادة

في عمر الثلاث سنوات، مع مشكلات شاذة صعبة الاكتشاف من الولادة. وقد يكون الأطفال مصابين بالتوحّد الحاد، لكنهم يبدون عادة طبيعيين، ما يمكن أن يكون صعباً جداً على الأهل في الأماكن العامة، حيث سيعتبر الناظرين إليهم، وهم يتصرّفون بسوء وبشكل خاطئ، أن أهاليهم غير مؤهّلين للتربية أو مسيئين للمعاملة.

والأسماء الأخرى لحالات التوحّد الخفيفة هي «متلازمة أسبرجر» (من دون تأخر في النطق)، و«متلازمة كانر» حيث يجد الأطفال ذوو الذكاء الطبيعي صعوبة في التعامل مع الآخرين، ويبدون شاذين، ومختلفين، وفي بعض الأحيان خرقاء.

وعلى الرغم من وجود تقارير تفيد بأن التوحّد مرتبط بلقاح الحصبة والنكاف والحميراء، إلا أن الأبحاث المكثّفة إلى هذا الحين، لم تدعم هذه الفكرة، وبالتالي فقد يكون طفلك في وضعٍ أكثر أماناً إن تلقّى اللقاح، كون هذه الأمراض قد تكون خطيرة جداً.

وبالنسبة إلى اختبارات التوحّد، فلا وجود لها بعد بحيث يعتمد التشخيص على طرح الخبير أسئلة مفصّلة جداً بشأن أعراض الطفل وسلوكه وما إلى ذلك، منذ وقت ولادته، وتلقّي تقارير من المدرسة، ومراقبة الطفل مباشرة، وتلقّي النصيحة من معالجي النطق واللغة والمعالجين المحترفين.

مشكلات التفاعل الاجتماعي

يكون الأطفال المصابين بالتوحّد غالباً خرقاء ومنعزلين. فهم يعيشون في عالمهم الخاص، ولهم اهتماماتهم المحدودة وغير المعتادة. ولا يقومون بالحوارات الاجتماعية التي يجريها أغلب الناس العاديين، ويتفادون غالباً النظر إلى العيون، ولا يفهمون الإيماءات غير اللفظية أو تعابير الوجه، ولا يستنبطون غالباً ما يفكر به ويشعره الآخرون. ولهذا، فهم يفتقدون في أغلب الأحيان للتعاطف، ويردون بشكل غير مناسب على تعرّض شخص للأذى، أو يطلقون تعليقات ساذجة ومحرجة. وقد تكون طريقة تعاملهم رسمية جداً ويسهل انزعاجهم من دون أي سبب مفهوم. وهم لا يميلون إلى

التعلّق بالأهل كالأطفال الطبيعيين، وبالتالي يمكن أن يكونوا غير مستجيبين لدرجة عالية.

مشكلات التواصل

يمكن للطفل المصاب بالتوحّد أن يكون غير قادر على التكلّم، لكن، قد يكون نطق بعض ذوي الحالات الخفيفة غريباً أو متكلّفاً، مع إضافة كلمات غير عاديّة أو نسخ وتكرار كلمات بطريقة غريبة. وقد يميل الطفل إلى أخذ اللغة بحرفيّتها، واستخدامها بحرفية أيضاً. فعلى سبيل المثال إن قلت له «اذهب وأحضر الحليب» ولم تكمل «واعطني إياه»، عندها ستنتظر إلى الأبد لأن الطفل سيأخذه معه إلى حيث ذهب. ويصارع أطفال التوحّد أيضاً لاستخدام الإيماء غير اللفظي من أجل التواصل مع الآخرين (مثلاً هم لا يشيرون إلى ما يريدون بإصبعهم، بل يذهبون فوراً لالتقاطه).

الحركات المتكررة والنمطيّة والصلابة

غالباً ما يكرّر الأطفال المصابون بالتوحّد الأشياء نفسها بطريقة معيّنة طوال الوقت، ولا يستطيعون التعامل مع التغيير. وقد يؤدي بهم الانحراف عن الروتين إلى الشعور بقلق كبير، واضطراب، ونوبات غضب، وتقهقر شديد أو رفض للتعاون. ويمكن فهم هذا، بأنها طريقة يستخدمها الطفل من أجل الحفاظ على إحساس بعدم التغيير وبالاستقرار في عالم لا يفهمه.

وقد يطوّر الطفل المصاب، حركات وتصرفات متكررة مثل لعبة تطيير الصفائح، وقلب صفحات الكتاب مراراً، أو رفرفة اليدين بشكل متكرر عند الإثارة. ويكون المصابون بالتوحّد غالباً حساسين بشكل زائد تجاه اللمس والشم والذوق والسّمع، ما قد يتسبب لهم بالانزعاج السريع، أو يُستخدم لتهدئتهم، ويعتمد هذا الأمر على مدى تحسّسهم.

ولا يمكن لهؤلاء الأطفال أن يلعبوا ألعاباً خياليّة، وهم يميلون إلى صفّ ألعابهم والنظر إليها من زاوية مختلفة، أو يديرونها أو يشمونها

أو يلمسونها بدلاً من اللعب بها «لعبة تقليد الواقع». وقد يظهرون غالباً اهتماماً استحواذياً بأشياء مثل السيارات أو القطارات، وقد يبدون مواهب استثنائية رغم صعوبة التعلم العامة لديهم.

مساعدة الطفل المصاب بالتوحّد

يتمتّع هؤلاء الأطفال بميزات خاصة، فهم غالباً لا يقدرون على الكذب. وقد يتمتعون بمواهب أو اهتمامات خاصة، ويمكن أن يتمسكوا بهذه المهمات، التي سيملّ منها الآخرون بشكل أسرع، بسبب قدرتهم على التركيز الزائد والمثابرة على المهمة التي تسحرهم. وتجسّد شخصية الأستاذ غريب الأطوار، الشخص المصاب بمتلازمة أسبرجر ، بشكل كبير.

ويحتاج الأطفال المصابين بالتوحد عادة إلى فريق من الاختصاصيين لتلقي الدعم المناسب. وينبغي مشاورة طبيبك العام من أجل إحالتك إلى طبيب أطفال و/أو إلى معالج نفسي في حال اشتبهت بإصابة طفلك بالحالة. فقد يُحدث التدخل المبكر للاختصاصي والمخطط التعليمي الدقيق، إلى جانب النهج الكامل للهيكلية والروتين في المدرسة، فارقاً كبيراً.

أن تكون والداً أو والدة لطفل مصاب بالتوحّد، أمر منهك ومتطلّب، فيما قد تتأثر في بعض الأحيان العلاقة بين الأهل والطفل بشكل حاد. وغالباً، لا يظهر هذا الطفل عاطفة بالطريقة نفسها التي يظهرها الأطفال الآخرون، ما يمكن أن يشكل خيبة للأهل، فيحبطون أو يكتئبون أو ينسحبون، ويصبحون عن غير قصد «غير موجودين عاطفياً» مع الطفل الذي يحتاج إلى هذا النوع من الاهتمام أكثر من الآخرين.

ويمكن أن يشكّل التشخيص الدقيق للحالة والدعم الصحيح، فارقاً كبيراً، خصوصاً إن مكّنك هذا من تفهّم بأن لك طفلاً معاقاً. كما يمكن للملاحظات المطروحة في الصفحتين 94 و95 أن تساعدك.

ولمزيد من النقاش في هذا الموضوع يمكنك الاطّلاع على كتاب «فهم اضطرابات قصور الانتباه وفرط الحركة، والتوحّد، وعسر القراءة، وصعوبة التآزر الحركي» من سلسلة «كتاب طبيب العائلة».

وعلى الرغم من أن كل العلاجات المتوفرة للتوحّد غير طبية، ورغم الفائدة التي تعود بها مجموعات دعم الأهل، والإجراءات السلوكية، ودعم المدرسة، فقد وجد في إحدى المراكز المختصّة بالتوحّد، أن 75 % تقريباً من الحالات مصابون أيضاً بقصور الانتباه وفرط الحركة الذي يستجيب للعلاج الدوائي.

ويجب أيضاً تحديد حالات أخرى قد تصاحب التوحد، ومعالجتها (مثل الصّرع).

ولدى استنفاذ جميع الإجراءات المتعلقة بالعلاج، هناك دليل يظهر حالياً بأن جرعات قليلة من مضادات الذّهان، مثل الريسبريدون، يمكن أن تخفف بشكل كبير من حدّة المشاعر والقلق والعنف التي فشلت إجراءات أخرى من تخفيفها، وأن تحسّن بشكل ملحوظ نوعية الحياة. وتحتاج هذه الأدوية إلى وصفة طبيّة من قبل طبيبك العام، كونها مرخّصة للاستخدام في حالات الإصابة بالأمراض النفسية الحادة، مثل الذّهان، وليس للتوحّد.

الاكتئاب

لا يعاني أغلب الأطفال المصابين بمشكلات سلوكية من الاكتئاب، رغم أن الحالتين قد تجتمعان أحياناً.

وينتشر الاكتئاب بين قرابة 5 % من الأطفال في سن المدرسة، وبين 8 % من المراهقين، وهو يصيب الذكور والإناث على حدّ سواء، مع زيادة إصابات الفتيات أكثر من الصبيان في سن البلوغ.

وعادة، لا يُلاحظ الاكتئاب، وقد يؤدي إلى مزاجيّةٍ، وسرعة غضب، وسلوك صعب، فيعتبر بشكل خاطئ، سلوكاً سلبياً. وفي هذه الحالة فإن التأنيب على السلوك السيء من شأنه فقط أن يزيد الوضع سوءاً . وبالتالي من المهم النظر في إمكانية الإصابة بالاكتئاب، في حال بات الطفل صعب المراس بعد أن كان سابقاً عادياً.

ويُحال فقط 10 % من الأطفال المصابين بالاكتئاب إلى اختصاصي للمعالجة، رغم أن الحالة قابلة للعلاج. وغالباً ما تكون الأعراض غامضة، وتظهر تدريجياً، ما يجعلها عرضةً لعدم الانتباه. وهي تتضمّن، سوء المزاج، وفقدان الاستمتاع (وغالباً يعبّر عن ذلك بالملل)، وضعف الطاقة (الشعور بالتعب دائماً)، وسرعة الغضب، وقلة النوم. كما يمكن أن يظهر القلق على الطفل أيضاً، إضافة إلى أفكار الانتحار وأذيّة النفس أحياناً.

ويتخلّى الأطفال المكتئبون عن أنشطتهم العاديّة، وعن أصدقائهم، ويميلون إلى السكوت، والمزاجيّة، والانعزال. وقد يشتكي الأطفال الأصغر سناً من الأوجاع، ويصبحون أكثر تعلقاً بالأهل وسرعة في الانفعال، وأكثر بكاء، أو يصبحون جبناء وقلقين.

وللاكتئاب أسباب كثيرة، لكنها عادة مزيج من العوامل الوراثية والبيئية (مثل تاريخ الاكتئاب في العائلة والحوادث السلبية في الحياة).

وتعتبر معرفة حالة طفلك العاطفية، ودعمك له في حال الاشتباه باكتئابه، أمراً مهماً. تحدّث إليه، وحاول تحديد المثيرات أو المشكلات المزمنة الكامنة وراء الحالة، مثل التعرّض لسوء المعاملة الذي يمكن أن تساعده في التعامل معه. وفي حال علمك بهذه الصعوبات، وعدم مقدرتك على معالجتها بنفسك، أطلب المساعدة. وقد ينزعج الطفل من أسئلتك، فلا تعرف سبب اكتئابه، لكن بإمكانك أن تدعمه بالاستماع إليه والإشارة بأنك موجود للمساعدة. وينبغي عدم المجادلة أبداً، والبحث عن أنشطة يحبّها أكثر من غيرها، ووضع جدول زمني يقل فيه الضغط ويكثر فيه المرح والثناء والمكافأة.

وإن بدا طفلك مكتئباً لأكثر من بضع أسابيع، عليك حينها استشارة طبيبك العام لإحالتك إلى اختصاصي من «خدمة الصحّة العقلية للطفل والمراهق».

ويستجيب الأطفال غالباً للعلاجات النفسية (خصوصاً للعلاج

المعرفي السلوكي الذي يتوفر عبر الإنترنت للمراهقين والراشدين)، وقد تفيده في بعض الأحيان أيضاً الأدوية المضادة للاكتئاب.

ولمزيد من التفاصيل حول هذا الموضوع، يمكنك قراءة كتاب «فهم الاكتئاب» من سلسلة «كتاب طبيب العائلة».

القلق

يجب لحالات القلق الحادة (راجع الصفحة 56)، ونوبات الهلع، والرهاب الحاد، والسلوك القهري و/ أو الوسواسي، أن تعرض على اختصاصي من «خدمة الصحّة العقلية للطفل والمراهق».

ومن غير المرجّح عادة أن يتسبب القلق بمشكلات نفسية، إلا في حال كان الطفل متوحّداً ويتجنّب التغيير. مع ذلك، يمكن أن تظهر تصرفات صعبة عند بعض الأطفال لها علاقة بالقلق في الأوضاع التالية.

قلق الانفصال

يرفض بعض الأطفال الذهاب إلى سريرهم أو إلى المدرسة خوفاً من الانفصال عن أهلهم. وقد تحصل هذه الحالة بعد التعرّض لخسارة ما (مثلاً بعد وفاة عزيز)، أو الإصابة بصدمة (مثل التعرّض لسوء معاملة أو تنمّر)، أو عند الأطفال ذوي المزاج القلق، أو الذين لديهم علاقة غير آمنة مع أهلهم (عند تعرض الأهل للاكتئاب سابقاً على سبيل المثال)، أو المرضى جسدياً.

وينبغي الإشارة هنا، إلى أن الردّ على هذه الحالة بالغضب والجدالات تجعل الطفل يشعر بأنه غير محبوب ما يزيد قلقه بشأن العلاقة مع الأهل، ويزيد سلوكه سوءاً، وقد يدخل في حلقة مفرغة.

أما الحل، فهو وضع حدود واضحة لوقت النوم، وتخصيص وقت ينفرد فيه كل من الوالدين مع الولد، وتقديم التطمينات له، والسماح له بالكشف عن جميع الأمور التي تقلقه والمشكلات التي بالإمكان معالجتها معاً، وتجاهل المزيد من محاولات وقف التواصل بينكما من دون مناقشة المسائل. ومن شأن امتداح طفلك ومكافأته عند

الذهاب إلى النوم أو إلى المدرسة من دون هرج ومرج، أن يساعد في تحسين هذا الوضع الذي يتم التخلص منه عادة.

وقد يعاني بعض الأطفال من صدمة بعد وقوع حادث أو التعرّض لسوء معاملة، ويصابون باضطراب الشدة بعد الصدمة الذي يحدث عند الراشدين أيضاً. فيصبحون دامعين، أو خائفين، أو مفرطي التيقظ، أو منعزلين، أو سريعي الغضب، أو يصابون بنوبات هلع. وقد يعانون من الأرق والكوابيس ومن قلق الانفصال عن الأهل، والتبوّل الليلي، واسترجاع أحداث ماضية في اليقظة. وجميع هذه الأعراض قد يُنظر إليها على أنها سلوك صعب ومتطلّب في حال لم يُفهم سببها، وخصوصاً إن كان الأهل أيضاً مصابين بها ويعانون من الأعراض نفسها.

من المهم في هذه الحالة، طلب مساعدة مختصّة باكراً، لأن هذه الأعراض قابلة للعلاج عن طريق العلاجات السلوكية والحوارية، وإن اقتضت الحاجة بالأدوية، وستكون النتيجة أفضل عند اكتشافها في وقت مبكر.

اضطرابات الأكل

لا تدخل في معارك بشأن الطعام مع طفلك. وفي حال بات سلوكه تجاه الأكل صعباً أو عنيداً فانتبه عندها لإمكانية إصابته بأحد اضطرابات الأكل. وإن لاحظت أن النظام الغذائي أو سلوك الأكل عنده يؤثران في أسلوب حياته، ينبغي حينها طلب مساعدة اختصاصي لأنّ التدخّل المبكر في هذه الحالات مرتبط بالحصول على نتائج أفضل.

ويعتبر «القهم العصابي»، أو فقدان الشهيّة (anorexia)، أحد هذه الاضطرابات التي يحدّ فيها الطفل أكله خوفاً من السمنة، فيخسر من وزنه ويتشوّه منظر جسمه. وهناك أيضاً «النُّهام العُصابي» أو الشّره المرضي (bulimia) الذي يتّصف بنوبات متواترة من الإفراط في الطعام، ويتبعها التقيّؤ.

وتتوفر العلاجات لكلتا الحالتين، إلا أنه ينبغي اكتشافهما في

وقت مبكر عند الأطفال. وقد تساعد غالباً العلاجات الأسريّة، وخصوصاً عند الأطفال الأصغر سناً بحيث يكون العمل الفردي معهم أصعب.

النقاط الأساسية

- يتعرّض الطفل و/ أو العائلة للوم بشكل غير مناسب، في حال عدم ملاحظة المشكلات.
- يعتبر كثير من الأطفال غالباً بشكل خاطئ «مشاغبين».
- قد يكون سبب السلوك «السيء» عند الأطفال مشكلة طبيّة، مثل ضعف السّمع أو النظر أو مرض مزمن.
- يمكن ارتباط السلوك السيء للأطفال باضطرابات عصبية سلوكية نمائية كامنة مثل، اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أو التوحّد الذي لم يجرِ تشخيصه، أو لاضطرابات المزاج، مثل الاكتئاب والقلق اللذين يستجيبان للعلاج في حال كشفهما مبكراً.
- بات اضطراب قصور الانتباه وفرط الحركة أكثر شيوعاً في المملكة المتحدة حالياً، وهو يستجيب بشكل جيّد للأدوية والعلاجات والتدخّلات الأخرى.
- التوحّد هو سبب نادر للمشكلات السلوكية، لكن الأنواع الخفيفة منه سهلة الملاحظة وتستجيب جيداً لكل التدخّلات من قبل المدرسة.

- تقترن الاضطرابات العصبية السلوكية النمائية الكامنة غالباً بالاكتئاب الذي يزيدها تعقيداً.
- يزيد الانتقاد واللوم أغلب الحالات سوءاً.
- يُحسّن الثناء والدّعم والتربية الحازمة والثابتة، التواصل بين الأهل والطفل ويساعد التعامل بينهما بشكل أفضل.
- أغلب الحالات قابلة للعلاج، أو على الأقل، تستفيد من ملاحظتها وفهمها.
- يعتبر الاكتشاف المبكر والعلاج مهمين للوقاية من الإصابة بالمشكلات السلوكية، ويؤديان إلى أفضل النتائج.

إيجاد الحلول للمشكلات السلوكية

إدراك معاني سلوك الطفل

كيف تفهم ما يجري

إن فهم سلوك طفلك هو غالباً مفتاح إيجاد الحل. فإذا اعتبرت أن معظم المشكلات السلوكية هي مؤشر إلى أن الطفلٍ يحتاج إلى مساعدة وانتباه (ما الذي يريده؟) بدل اعتبارها هجوماً يستهدفك (إنه يتعمّد ذلك من أجل إفقادي صوابي!)، تكون بذلك قد اقتربت أكثر من العثور على الأجوبة.

ومن بين الطرق الأساسية لإدراك السبب الكامن وراء المشكلة هو محاولة وضع نفسك مكان طفلك ورؤية الأمور من منظوره الخاص. ولكي تفهم المشكلة أكثر، استعرض حياة طفلك حتى هذه اللحظة، مع تحديد الأحداث الحياتية الأساسية في مختلف المراحل العمرية والتفكير في الآثار التي خلفتها على الطفل، بما في ذلك المثيرات الأكثر حداثة للمشكلات.

ومن خلال طرح أسئلة معينة، بإمكانك أن تحاول فهم ما الذي يرمي إليه طفلك بسلوكه، وأن تحدد الأسباب المحتملة والمشكلات الكامنة الأخرى التي قد تحتاج إلى العلاج أولاً، وأن تعيّن المشكلة التي ينبغي التركيز عليها، بحيث تستطيع تحديد ما عليك فعله. وقد

تقدم الأسئلة التالية بعض المفاتيح لفهم الأسباب وراء تصرّف طفلك على هذا النحو. ومن المرجح لهذه الأسئلة أن تكون مفيدة في حال عملت عليها مع فرد من أفراد الأسرة أو صديق مقرّب، على الرغم من أنك قد تصل إلى بعض الأجوبة بنفسك.

وقد يساهم حديثك عن المشكلة مع شخص آخر في طرحٍ وجهات نظر مختلفة وفتح آفاق جديدة تتعلق بالمشكلات، خصوصاً إن شعرت بأنك عاجز. فقد يكون لأفراد في الأسرة ملاحظات مفيدة ربما تكون غافلاً عنها، كما أن الأشخاص الحياديين غالباً ما يلتفتون إلى مسائل تعجزون عن ملاحظتها أنتم كأسرة بسبب شدة القرب منها أو التحيز السلبي في المواقف.

ومن ناحية أخرى، من المهم الإشارة إلى أنه في بعض الأحيان ومع بعض المشكلات، من غير الممكنِ، وحتى من غير الضروري أن تفهم سلوك طفلك لإيجاد الحل. إذاً، فإن بعض العلاجات تعتمد على إيجاد الحلول من دون التنقيب عن المشكلات.

وربما يكون كل ما هو مطلوب تجربة الحلول المختلفة بطريقة منهجية كما تفعل مع الطفل الباكي، على الرغم من أن فهم السلوك يمكن، في أغلب الأحيان، أن يساعد على الوصول إلى السبب الكامن وراء المشكلة.

أسئلة مفيدة لفهم المشكلات السلوكية

ما المشكلة؟

- ما هي المشكلة؟
- مشكلة من هي؟
- من هو الشخص الأكثر تكدّراً من هذه المشكلة؟
- هل المشكلة هي مع الطفل بالدرجة الأولى، أم هي مشكلة شخص آخر؟

وعلى سبيل المثال، قد تظن الأم المُجهدة نفسياً أن الطفل هو «المشكلة» بما أن الجميع متأثر به، غير أن هذه الأسئلة قد تساعدها على إدراك أن «الإجهاد النفسي» مرتبط بها في الأغلب، وأنها ومن

دون قصد تزيد المشكلة سوءاً بالتفاعل سلباً مع ولدها. فقد تكون هي الشخص الذي يحتاج إلى دعم إضافي.

سمات المشكلة

إذا تعلقت المشكلة بالطفل في المقام الأول:

- هل السلوك طبيعي بالنسبة إلى هذه المرحلة النمائية؟
- هل هذه المشكلة تصيب طفلك وحده؟
- أين يتجلى هذا السلوك – في المنزل، في المدرسة، أم في كليهما؟
- هل يكون طفلك مع شخص محدد في الوقت الذي تقع فيه المشكلة (أو ربما لا يكون مع شخص محدد)؟
- متى يتجلى ذلك السلوك: مثلاً، هل يحدث عندما لا تكون بصحبة الطفل، في مواضع جديدة، أو في وقت محدد من اليوم؟
- هل ثمة مثيرات يمكن تمييزها كنقص في النوم في الليلة السابقة، جوع، أو ما يذكّر بحادثة محزنة؟
- ما الذي يزيد السلوك سوءاً، وما الذي يمكن أن يحسّنه؟

تاريخ المشكلة

- متى بدأت مشكلة السلوك السيء؟
- ما الذي حدث وتسبّب ببدء المشكلة؟
- ما هي المسائل الأوسع نطاقاً التي يمكن النظر فيها؟ مثلاً، هل وقعت أي أحداث بارزة في حياة الطفل، خسائر، أو تغيرات في الظروف حصلت حديثاً؟ هل حدثت أي تغيرات على صعيد الأسرة أو المدرسة؟ هل تختبر أنت أو أي أفراد آخرين في الأسرة إجهاداً أكثر من العادة؟ هل ثمة توترات أسرية أخرى تحدث؟ هل يمكن أن يكون طفلك يلاحظ ما يجري؟ هل تحدثت مع طفلك عما يجري؟ هل من المفيد القيام بذلك؟ في حال لم يكن كذلك، هل من المفيد أن يقوم بذلك شخص من خارج الأسرة؟ وفي حال كان لأي من هذه المسائل صلة بالمشكلة،

فمن الأجدى تركيز طاقاتك على حل هذه الصعوبات بدلاً من تركيزها على سلوك الطفل.

- هل تعرّض أي فرد من أفراد الأسرة لمشكلات مماثلة من قبل؟ في حال نعم، ما الذي ساعد في حلها؟ هل كان ثمة مشكلة صحية كامنة؟

عوامل الضعف

هل كان طفلك معرّضاً للمشكلة في أي وقت سابق قبل بدئها (مثلاً، هل هو مختلف بشكل بارز عن أترابه بأي شكل من الأشكال – هل يعاني من صعوبات في التعلم أو من أمراض فيزيائية أو أنه معزول اجتماعيا)؟

استراتيجيات الأبوة الإيجابية- هل يتم تطبيقها؟

- هل تولي انتباهاً لسلوك طفلك السيء وتتجاهل سلوكه الحسن؟ إن كان الأمر كذلك، احرص على تجاهل السلوك السيء عند الإمكان وأعرِ اهتماماً للسلوك الحسن.
- هل أنت وشريكك متوافقان على المقاربات التي سيتم تجربتها؟ هل تعملان معاً أو ضد بعضكما البعض؟ كونا منسجمين.
- هل جرّبت أي حلول؟ هل كنت منسجماً مع ما جرّبته؟ لا تركن إلى الاستسلام بسرعة.
- هل تبقى ردة فعلك على سلوك طفلك ثابتة بصرف النظر عن مزاجك؟ هل هناك أوقات يكون فيها أسلوبك أكثر فعالية من أوقات أخرى؟ ما الذي يختلف في الأوقات التي يكون أسلوبك فيها أكثر فعالية؟ هل بإمكانك توفير ظروف مماثلة في أوقات أكثر تواتراً؟ الثبات، الانسجام، الثناء، والتعلميات الواضحة تفيد أكثر من العدائية والملامة. انتبه لردات فعلك تجاه طفلك. إبقَ ثابتاً وإيجابياً بصرف النظر عن مزاجك.
- ما هي أفكارك ومشاعرك إزاء طفلك؟ هل هي إيجابية أم سلبية؟ أي أفكار تجعلك والداً أفضل؟ ماذا عن محاولتك

ملاحظة وتذكّر الأفكار المساعدة في الأوقات التي تتعارض فيها الأفكار غير المساعِدة مع أبوّتك. أكتب لنفسك مذكّرات عن الأفكار الناجحة.

نتائج إيجابية غير متوقعة وحلول ممكنة

هل هناك وقت ما توقعت هذا السلوك ولم يحدث؟ إن حصل ذلك، ما الذي كان مختلفاً عندها؟ هل بإمكانك أن تعيد إيجاد ذلك الاختلاف، وفي حال نعم، ما السبيل إلى ذلك؟ هل هناك نموذجاً معيناً للأوقات التي لا يظهر فيها السلوك السيء؟ هل يمكن تعلم من ذلك ما يمكن أن يساعد؟ لا بدّ أن تكون هناك استثناءات للسلوك السيء. تعلّم منها وقمَ بتطبيقها من أجل إيجاد مناخ إيجابي من جديد.

الدعم الأسري

- بإمكاننا جميعاً دعم الأشخاصِ بالاستماع إليهم، وفهمهم عاطفياً، أو مساعدتهم فيزيائياً، والثناء عليهم عوضاً عن انتقادهم. اعتنوا ببعضكم البعض وكونوا أقل انتقاداً.
- هل يشعر أحد ما في الأسرة بأنه فاقد للدعم بأي طريقة من الطرق؟ إن صحّ ذلك، فمن؟ وبأي طريقة؟ من يشعر بذلك بالدرجة الأولى؟ مجدداً، ادعموا بعضكم بعضاً. عوضاً عن النقد، ما الذي يمكنك فعله للمساعدة؟

كيف تحتفظ بمفكرة يومية لمبادئ مراقبة السلوك

قد يكون من المجدي تدوين سلوك طفلك لفترة من الزمن باستخدام مفكرة يومية.

إذا أردت الحصول على صورة أكثر اكتمالاً، بإمكانك تدوين ثلاثة أنواع من المعلومات في أعمدة منفصلة بالإضافة إلى عامود مخصّص للمكان والزمان.

سوابق السلوك (أ)

هي الأحداث التي أفضت إلى ذلك السلوك.

إن كانت لديك أي فكرة حول ما الذي يراود طفلك من أفكار ومشاعر في ذلك الوقت، من المفيد تدوينها (يمكنك سؤاله عن ذلك بعد الحادثة).

السلوك (ب)

ماذا فعل طفلك؟

كم دام ذلك؟

ما كان مدى حدة ذلك (من 10)؟

العواقب (ج)

ماذا حدث عقب ذلك؟

ماذا فعلت؟

ما كان أثر ذلك؟

التاريخ	اليوم	الوقت	سوابق السلوك (أ)	السلوك (ب)	عواقب السلوك (ج)
03/06/23	الإثنين	17:30	شقيق جايمز الأصغر يلعب بألعابه	جايمز ضرب شقيقه	صرخت عليه وأرسلته إلى غرفته. قال إن ذلك لم يكن عدلاً ولم يتكلم معنا لمدة ساعة بعدها.

- هل تشعرون بأن الجميع يلقى آذاناً صاغية؟ أم أنكم تحتاجون إلى مزيد من الوقت للاستماع إلى بعضكم؟ إن كان هذا هو الحال، هل يمكن أن يتحقق ذلك بشكل آمن من دون انتقاد؟ هل من المفيد أن تجد وقتاً لمحادثات ثنائية خاصة بين فردين في الأسرة؟ جد وقتاً لإجراء محادثات يمكنكم فيها بحق الاستماع إلى بعضكم وفهمكم بعضكم.
- هل يمكن أن يفيد تقديم مزيد من الدعم من أي نوع كان؟ إن صح ذلك، أي نوع من الدعم يمكن أن يكون الأكثر إفادة؟ من هو الشخص الأفضل لتقديم هذا الدعم وكيف؟ ما هي الخطوة الأولى تجاه تحقيق ذلك؟ احصل على الدعم الذي تحتاج إليه؟
- من المفيد التفكير على نطاق واسع وبأسلوب التفكير الجانبي لإيجاد البدائل في حال لم يكن الدعم الذي تظن أنك بحاجة إليه متاحاً. على سبيل المثال، إن لم يتوفر معلّم لذوي الاحتياجات الخاصة من أجل معالجة مشكلة ابنك، هل بإمكانك الاتصال بكلية التدريب المحلية وسؤال المرشدين عما إذا كان هناك طلاب يخضعون للتدريب في مجال الاحتياجات الخاصة، وقادرين على تقديم بعض الدعم كجزء من الخبرة التي يمكن اكتسابها في مجال عملهم؟ استخدم جميع موارد مجتمعك، بما يتعدى حدود أسرتك المباشرة عند الضرورة.

الاحتفاظ بمفكرة يومية

إذا احتجت لمعرفة المزيد من المعلومات والمشاعر التي تجهلها، قد يكون من المفيد الاحتفاظ بمفكرة يومية ومراقبة سلوك طفلك لفترة من الزمن (راجع الصفحتين 114–115). عليك، خصوصاً، تدوين السلوك الجيد بالإضافة إلى السلوك السيء، وعليك تقييم تواتر (كم مرة في الساعة أو في اليوم؟) وحدّة كل حدث أيضاً (العلامات من 10).

مثال عن المفكرة اليومية لمبادئ مراقبة السلوك

استخدم هذا المثال لمراقبة مشاعر الغيرة بين شقيق وأخته الأصغر.

السبت صباحاً

السوابق



كنا نتناول الطعام. كان ماكس قد مرّ بيوم عصيب وكنا على عجلة من أمرنا. جاين (شقيقته) كانت تغني لنفسها.

السلوك



قام ماكس بركل شقيقته (10/5)

العواقب



صرخنا في وجهه وواسينا جاين. اتهمَنا بأننا ننحاز إلى صفها ومن ثم أصيب بنوبة غضب لنصف ساعة (10/8)

مثال عن المفكرة اليومية لمبادئ مراقبة السلوك (تابع)



السبت مساءً

السوابق

قرأت قصة لماكس وتبادلنا الحديث



السلوك

لعب ماكس مع جاين بلطف مدة نصف ساعة



العواقب

أثنينا عليهما معاً لأنهما لعبا سوياً بلطف وكانا مسرورين

مثال عن المفكرة اليومية لمبادئ مراقبة السلوك (تابع)

الأحد صباحاً

السوابق

كان ماكس يقوم بفروضه المنزلية التي يعتبرها صعبة. كانت جاين تغني



السلوك

قام ماكس بركل جاين (10/5)



العواقب

أخبرناه بهدوء أن عليه الاعتذار أو الذهاب إلى غرفته. تلقت جاين المواساة وطُلِب منها اللعب بهدوء



مثال عن المفكرة اليومية لمبادئ مراقبة السلوك (تابع)

الأحد مساءً



السوابق

عرضنا على ماكس المساعدة في فروضه المنزلية، على أن نذهب جميعاً بعدها إلى المنتزه



السلوك

أنجز ماكس فروضه المنزلية طوعاً



العواقب

ذهبنا جميعاً إلى المنتزه كما وعدنا

مثال عن المفكرة اليومية لمبادئ مراقبة السلوك (تابع)

الملاحظات/المشاهدات

- تؤدي حالات الإجهاد النفسي العالي إلى مشكلات – يتسبب غناء جاين غالباً بوقوع شجار. لماذا تغني جاين؟ هل هي مجهدة نفسية أيضاً؟
- هل هي مُدركة لما تقوم به؟
- فقدان أعصابك يجعل نوبات الغضب أسوأ.
- من المفيد رسم الحدود بهدوءٍ قبل أن يزداد استياء الجميع.
- لاحظت أن ماكس يكون هادئاً قبل فقدانه لأعصابه.
- من الناجع الثناء على السلوك الحسن والمكافأة عليه.

الخطة

- سنحاول الحصول على المساعدة من العائلة، الأقارب الأكبر في السن، أو جليسة الأطفال في أثناء استراحة تناول الشاي في ليالي الانشغال، وإلا القيام بإعداد الطعام في وقت مبكر من اليوم أو تحضير وجبة سهلة.
- سنجري محادثة مع الأطفال عن تقديم المكافآت لقاء التعامل بلطف مع بعضهم – على أن يتم التوافق على ذلك مع الشريك. سنقوم بإثابة الأطفال والثناء عليهم مقابل تبادلهم المعاملة اللطيفة.
- سنسأل جاين إن كانت قد لاحظت هدوء ماكس قبل العاصفة، وإن كانت قد لاحظت ارتباطاً بين غنائها وقيامه بركلها.
- سنطلب منها أن تقلل من الضجة التي تصدرها أثناء تناولنا الطعام وأثناء محاولته إنجاز دروسه.
- سنحاول إيلاء الانتباه لهدوء ماكس وسنثني عليه لـ«جلوسه بهدوء» قبل فقدانه أعصابه. وهذا سيذكّر جاين بعدم الغناء أيضاً.

حدّد في مفكرتك اليومية مكان وزمان أي نوبة تتعلق بالسلوك الجيد بشكل خاص أو السيء. ويمكن أن تكون التقييمات مفيدة في مراقبة أي تغيرات في السلوك إذا جرّبت أي حلول ممكنة، كما يمكنها أن تساعدك على تمييز النوبات الخفيفة عن تلك الحادة. تستطيع أن تطلب من أشخاص آخرين كالمعلمين أو الأقارب المساهمة في هذا التمرين، ومن ثم المقارنة بين الملاحظات.

في حال لم يأتِ تحديد المشكلات السلوكية في المفكرة اليومية بأي نتيجة، يمكنكَ أن تجرّب المفكرة اليومية الخاصة بـ«اللحظات المشرقة» كبديل. (انظر الصفحة 124).

تقبّل واقع أنك لا تعرف

من غير الممكن دائماً فهم أسباب تصرف طفلك بالطريقة التي يقومٍ بها. إذا أصررت على معرفةِ السبب، قد تجعل الأمور أكثر سوءا، لأن طفلك قد يكونٍ عاجزاً عن التعبير لفظاً بماٍ يريد قوله أو قد يكون ببساطة قاصراً عن إدراك ما يريده. أحياناً، ليس هناك جواب عن السؤال «لماذا؟»، وذلك لأن ثمة الكثير من العوامل الصغيرة، بحيث لا يمكن أن يكون واحد منها فقط هو «السبب».

حتى ولو لم تعرف سبب سلوك طفلك على هذا النحو، لا يزال بإمكانك تحديد ما الذي يمكن أن يكون مساعداً والعمل على إيجاد الحلول.

استراتيجية حل المشكلات

ما أن تحصل على الأجوبة لبعض الأسئلة المذكورة سابقاً، يمكنك أن تبدأ بإيجاد الحلولِ لأي مشكلات موجودة. أحياناً، قد تكون المشكلة بسيطة نسبياً، فالتعرض للتنمّر يمكن أنٍ يتوقف، والمرض الجسدي يمكن أن يُعالج، كما يمكن تقديمٍ عوناً إضافياً لمعالجة أي صعوبات في التعلم. فلعلك منهك نفسياً أو تعاني من إجهاد نفسي مفرط.

إذا شعرت أنك غارق في الأفكار والمشاعر السلبية، ربما قد تكون بحاجة إلى أن تحظى باستراحة لكي تهدأ وتروّح عن نفسك، أو أن تحصل على المساعدة لمواجهة بعض الأفكار السلبية. إن لم ينجح

ذلك، فقد يكون بسبب عجزك عن التكيف مع الوضع وإصابتك بالاكتئاب من دون أن تعي ذلك. وهذا شائع إلى حد بعيد. إلا أن المساعدة التي قد تُحدِث كل الفرق متوفرة.

رتب المشكلات في سلم للأولويات

إن كان هناك الكثير من المشكلات التي تشعرك بأنك مرتبك ولا تدري من أين تبدأ، فإنه من المفيد ربما أن تَضع قائمة ترتب فيها المشكلات من الأكثر إزعاجاً إلى الأقل إزعاجاً. ويساعد هذا غالباً على إيضاح أفكارك. لا تعالجها جميعها في وقت واحد. حدد المشكلة أو المشكلتين اللتين ستبدأ بالعمل عليهما، وابدأ بالمشكلات الأسهل للتغيير. فهذا وحده قد يعزز ثقتك بنفسك. ضع خطة لانتقاء المشكلات المتبقية الواحدة تلو الأخرى. وضع وتيرة لتحركك وكافئ نفسك بعد كل خطوة من خلال الحصول على استراحة أو قليل من المرح.

إلى تلك المشكلات التي لا تستطيع حلها، فإما أن تقرر التعايش معها أو الهرب منها عند الإمكان. وبالنسبة إلى المشكلات التي لا يمكنك الهرب منها، كقدرتك على تفهّم الضعف لديك أو لدى طفلك، فإن أخذ الوقت لمناقشة أثرها عليك قد يساعد على تأقلمك معها. كما أن اللقاء مع أشخاص آخرين يعانون من المشكلة نفسها قد يساعد أيضاً. ربما قد تحتاج إلى تعلم العيش مع المشكلة بدلاً من محاربتها.

إيجاد الحلول

في بعض الأحيان، تستحوذ المشكلة علينا إلى درجة لا نتمكن فيها من رؤيتها بمنظور أوسع عند استخدام المقاربات المنطقية كتلك التي سبقت، وينتهي بنا الحال إلى وضع أسوأ. فليس دائماً حل المشكلات المعقدة والصعبة معقد وصعب كذلك.

إنتق المشكلة الأسوأ التي تُعجزك. تخيل أنك صحوت في صباح أحد الأيام على معجزة؛ لقد اختفت مشكلتك. كيف تبرر اختفاءها؟ هل بإمكانك رسم صورة توضح فيها كيف تبدو الحياة من دون

المشكلة؟ ماذا كنت ستفعل؟ ما الذي كان سيختلف بالنسبة إلى طفلك؟ ما الذي كان سيختلف بالنسبة إليك؟ كيف كانت ستبدو علاقاتك؟ ما التعليقات التي كان الآباء الآخرون أو المعلمون سيدلون بها؟

وبإمكانك أن تطبق هذا الجزء من التمرين مع طفلك أيضاً. أخبره بأن يتخيل أنه يقوم برحلة في آلة الزمن، مسافراً إلى زمن ما في المستقبل حيث تكون المشكلة قد اختفت. أطلب منه أن يصف بالتفاصيل كيف كنتم ستبدون كأسرة، وما الذي كنتم ستفعلونه.

كيف كنت أنت أو هو ستجعلان عناصر صورتيكما تتحقق هنا والآن؟ مثلاً، عندما توجِد وقتاً أوفر لإجراء محادثات ثنائية، اسأل طفلك السؤال نفسه.

حاوِل أن توجِد استثناءات للمشكلة، وقدّم وصفاً لوقت، وإن كان قصيراً (لحظة مشرقة)، تكون فيه المشكلة غير موجودة.

حاول أن تُظهر أكبر قدر ممكن من اللحظات المشرقة هذه. وستدرك حينها أن بعضاً من «المعجزة» قد تحقق فعلاً. هل لاحظت ما الذي يطيل في عمر هذه اللحظات، وما الذي يقصّره؟

ومن أجل المساعدة على تحديد ذلك، يمكنك كتابة مفكرة يومية خاصة بـ«اللحظات المشرقة» مع طفلك، بحيث تقومان سوية بتدوين جميع سلوكياته الحسنة. بإمكانك أيضاً أن تُضمّن تقييماً من 10 لما يطرأ من تحسنات على السلوك. ويمكن أن يتم ربط ذلك بنظام ثواب يتألف من مُلصقات وتذكارات رمزية. يمكنك إضافة الصور أو التذكارات من أجل إعداد كتاب شاهد على أجمل الأوقات التي عشتماها سوية. ومن شأن هذا أن يكون مشجعاً لكما معاً - وثيقة لكل لحظاتكما المشرقة. خذ وقتاً لمراجعة الكتاب سوية كل يوم ، بمشاركة أفراد آخرين في الأسرة.

تمييز الإيجابي

الآن، وبعد أن أصبحت أكثر تآلفاً مع التغيير الإيجابي، ما

التغييرات الإيجابية التي لاحظتها في الأسبوعين الأخيرين؟ لا بدّ أنك لاحظت الأحداث السيئة، ولكن هل استطلعت التحسنات؟ لا بدّ أنٍ بعض الأمور قد تحسّنت، حتى لو أن أموراً أخرى قد ازدادت سوءاً. كيف كان حدوثها ممكناً؟ ما الذي يمكن أن تفعله لزيادة إمكانية حدوثها بشكل أكثر تواتراً؟

هل أنت مُدرك لدورك في إحداث هذه التحسينات؟ معظم الآباء يخفقون في ملاحظة التحسينات، وحتى في حال وجدوها، يعتبرون أن التغييرات تحققت بفضل آخرين، بما أنهم يشعرون عادةً أنهم عاجزون أمام المشكلات. ولكن، إن نظرت من كثب، ستلاحظ أن الأوقات التي تصرف فيها طفلك بشكل أفضل متزامنة معٍ الأوقات التي منحت فيها الطفل وقتاً إضافياً، رسمت فيها حدوداً أوضح، كنت أكثر انسجاماً، وتراجع معدل صراخك... إلخ.

- ما الاختلاف الذي لاحظه طفلك فيك؟
- ما الذي يتغيّر فيك في اللحظات المشرقة؟

ما إن تدرك التأثير الذي تمتلكه على سلوك طفلك، يصبح باستطاعتك إيجاد الأوقات التي تضبط فيها نفسك. ويقدّم المقطع التالي تفسيراً مفصّلاً عن ممارسات الوالدين القادرة على إحداث فرق. ولا بدّ أنها متطابقة مع الممارسات التي لاحظتها لديك في الأوقات الجيدة.

نصائح عملية للوالدين

تجنبا الانتقاد واللوم

كما جرت مناقشته، فإن الإنتقاد واللوم قوتان هدّامتان غالباً لا تؤديان سوى إلى مزيد من الصعوبات والتعاسة. ومفتاح تفادي ذلك هو الحكم على السلوك، لا على الطفل. فبدلاً من أن تقولا «أنت سيء»، من المجدي أكثر أن تقولا «إن الضرب سيء». فبإمكان الطفل أن يقومٍ بأمرٍ ما حيال مشكلة الضرب، ولكن لا يمكنه أن يصبح شخصاً مختلفاً.

نصائح عملية للوالدين

يُعتبر سام مصدراً للمتاعب. فعندما يراه الناس يقولون «ها قد أتت المتاعب». يعتبرون أن جميع المتاعب تصدر من سام بإرادته، وأنه يتعمد القيام بذلك لإزعاج الناس. وهذا ما يجعل الناس يتصادمون مع سام، ويجعل سام يتصادم مع الناس.



ولكن، بإمكاننا الفصل بين سام والمتاعب، وإفساح المجال لسام لكي يتحدث إلى والديه حول كيفية العمل سوية للتخلص من المتاعب. يمكنهم معاً تحديد ما الذي يزيد المشكلة سوءاً، وما الذي يساعد على حلها، بحيث يتمكنون جميعاً من العمل معاً للتخفيف من حدة المشكلة، مثلاً، بالاحتفاظ بمفكرة خاصة باللحظات المشرقة، أو بـ «التحرّي عن المشكلة» معاً و«القبض عليها متلبسة».

قد تتضمن الحلول على سبيل المثال أن يشترك سام بنشاطات منظمة كي يبقى بعيداً عن المتاعب، يلهو أكثر مع والديه، تتراجع مرات الصراخ في وجهه، ويحصل على مكافآت مقابل سلوكه الحسن.

نصائح عملية للوالدين



فهذا النوع من التفهّم يمكن أن يُقصي الانتقاد والملامة عن الأوضاع الصعبة، ويساعد الأسرة على إيجاد حلول جديدة.



استخدم «الـ» السحرية

تحدث عن المتاعب، الطباع، السلوك السيء، المشكلة، بدلاً من استخدام كلمة «أنت» في أسلوب المخاطبة، التي تشخصن الأمور. (كيف يمكننا معالجة المتاعب معاً؟ عوضاً عن القول لما فعلت ذلك؟).

التعامل مع المشكلات السلوكية

هناك العديد من الاستراتيجيات الفعالة في الوقاية من المشكلات السلوكية وإدارتها، وفي تحسين السلوك والعلاقات الإيجابية ضمن الأسر. وهناك دليل مدروس جيداً على أنه لدى الوالدين والمعلمين قدرة على صوغ السلوك الحسن عند الأطفال، باستخدام الاستراتيجيات السلوكية المفسَّرة في المقطع التالي. والأخبار الجيدة هي أنه بتغيير سلوككم كأهل، حتى وإن كان طفلكم يعاني من مشكلة طبية كـ«اضطراب نقص الانتباه مع وفرط الحركة» (راجع ص 85)، بإمكانكم التأثير بقوة على سلوكه وتقديره لذاته.

وكلما بدأت باكراً، كان ذلك أفضل: فهذه الممارسات تكون أكثر إفادة حين تبدأ بتطبيقها في سن مبكرة من عمر طفلك وتواصل العمل بها بشكل دائم طوال سنوات الطفولة والمراهقة. لن تحصل على نجاح فوري، فلا تيأس إذا لم تنجح تجربتك الأولى أو إذا ساءت الأمور قبل أن تبدأ بالتحسن. عليك المثابرة لمدة أسبوعين على الأقل قبل الانتقال إلى مقاربة مختلفة. حتى وإن لم تنجح، عليك الاستمرار في تقييم سلوك طفلك، وربما الحديث عنه مع الشريك أو صديق موثوق، التفكير باحتمالات جديدة واختبار استراتيجيات مختلفة. إذا أحسست بأنك عاجز، لا تستسلم – اطلب المساعدة. تتوفر اليوم العديد من المجموعات الخاصة بالوالدين التي تعلمك كيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات، وتسمح لك بمناقشة نماذج حيّة حقيقية وبمشاركة تجربتك.

كيف تشجع وتطور السلوك الحسن

إبنِ علاقة إيجابية

إن بناء علاقتك بطفلك أشبه بوضع مال في المصرف. فسيكون بإمكانك أن تسحب المال بطلب أمور من طفلك، طالما أنت مستمر في إيداع الأموال. وسيؤدي الانتقاد، العدائية، والصراخ إلى استنزاف الحساب المصرفي من دون الحصول على أي عائدات. وإذا أفرِغ الحساب المصرفي، لن يكون هناك ما يمكن الاعتماد عليه، وبالتالي لن يتعاون طفلك.

هناك العديد من السبل لبناء علاقة إيجابية مع طفلك. فاللعب له دور أساسي في تطور الطفل، ومن المهم أن تلعب مع طفلك من دون تولي القيادة. فمن خلال اللعب المنتظم الذي يتمحور حول الطفل، ستضع إيداعات في الحساب المصرفي في كل مرة. أما إذا كان الحال مع طفل أكبر في السن، فإن توفير وقت خاص لكما مرة أو مرتين في الأسبوع يمكن أن يعود عليك بأرباح كبيرة، طالما يستند ذلك إلى وجودك بجانب طفلك من أجل تلبية احتياجاته وأمنياته، عوضاً عن إشباع تلك الخاصة بك. احصلا على وقت للمرح معاً.

يحتاج طفلك إلى الكثير من المديح من أجل تعزيز تقديره لذاته وتمكينه من التصديق بأنه إنسان جيد وكفؤ. ففي كل مرة تثني عليه، أنت تعزز حسابك المصرفي. ومن أجل التأكد من أن طفلك يتعلم ماهية السلوك الجيد، عليك أن تكون مُحدداً في ما يتعلق بالسلوك الذي تقوم بالثناء عليه من أجله (مثلاً، «نظفت الطاولة من دون أن يطلب أحد منك ذلك، وتذكرت أن تعيد الثياب إلى مكانها. أحسنت صنعاً! أنت تقدم المساعدة حقاً!»).

عبّر عن فرحك جسدياً وكلامياً على حد سواء – عناق أو تربيت على الرأس من شأنه أن يترك أثراً أقوى بكثير من الكلمات. وعادة ما يربط الأهل العناق والقبلات بالأطفال الصغار فحسب، غير أن الأطفال الكبار أيضاً بحاجة إلى اللمس الجسماني لكي يشعروا بأنهم محبوبون ومرغوب فيهم (ولكن ليس أمام الأصدقاء!). فالإيماءات العاطفية تحدث فرقاً كبيراً.

نصائح لبناء تقدير الذات عند الطفل

- إبدأ في مرحلة مبكرة من عمره
- لاحظ السلوك الحسن
- ركّز انتباهك على ما يستطيع طفلك فعله، وليس على ما لا يستطيع
- تذكر بأن لا وجود للطفل المثالي، ولكن لكل طفل قدرات هائلة غير مستغلة
- تذكر بأن لطفلك عطايا ومواهب فريدة، حتى وإن لم تتمكن من رؤيتها في الوقت الحاضر
- قدم الثناء بشكل منتظم ومحدد
- جد وقتاً خاصاً لقضائه معاً
- أظهر عاطفتك
- تذكر: العناق والدغدغة يمكن أن يخلفا أثراً كبيراً
- اضحك كلما سنحت الفرصة
- تجنب العدائية والملامة
- ارسم حدوداً واضحة
- ضع أهدافاً قابلة للتحقق
- أعط أوامر واضحة
- أثبَ السلوك الحسن
- ألهِم وحفّز
- استمع إلى طفلك
- عامله بلطف
- كن منسجماً
- تذكر أنك المثال الأعلى لطفلك:

  آمن بنفسك

  إعتنِ بنفسك

  توقفَ وفكر
- كن إيجابياً
- تشاطرا الأوقات الجميلة معاً
- إلعبا وامرحا
- احتفلا بإنجازاته وإنجازاتك معاً

جدول النجمات البياني الخاص بعائلة روبنسون

التاريخ: شهر تموز/يوليو

سارة (9 سنوات)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	باقي أيام الشهر
غرفة مرتبة	√	√	√	√	√		√	√	√			
القدوم إلى المنزل في الوقت المناسب	√	√	√		√	√	√	√	√			
المساعدة في غسل الأطباق	√	√	√			√			√			
إفراغ النفايات							√					
عدم التشاجر				√	√	√						
إنجاز الفروض المنزلية	√	√			√	√	√	√				
الجلوس بهدوء على طاولة العشاء	√	√		√	√	√	√	√	√			
المجموع	5	5	3	3	5	5	5	4	4			

المفتاح

عشرون علامة √ = نجمة فضية

أربعون علامة √ = نجمة ذهبية

علّم الطفل السلوك الحسن

أولي طفلك انتباهاً إيجابياً بدلاً من الانتباه السلبي. على سبيل المثال، حاول أن تلاحظ وتعلق على ما يفعله طفلك بشكل صائب لا على ما يفعله بشكل خاطئ، خصوصاً، إذا كانت لديه مشكلات سلوكية. الأطفال يحتاجون إلى الانتباه، ويفضلون، وعلى نحو مفاجئ، الانتباه السلبي على انعدام الانتباه. ولكنّ هذا يستنزف الحساب.

عزّز سلوك طفلك الحسن بإعطائه المكافآت والثناء عليه. فهذا أكثر فعالية بكثير من العقوبات. تجاهل السلوك السيء، حتى في حالات الاختبار، على الرغم من أنه قد يجب عليك وضع حدود في الحالات الخطرة، وأن تكون واضحاً ومنسجماً مع ما تتوقعه.

جداول النجمات البيانية وأنظمة الثواب غالباً مع تؤتي نتائجها، حتى مع الأطفال الكبار. أعدّ نظاماً يستهوي طفلك. يحتاج الأطفال الصغار إلى ثواب فوري، عملي، وواضح مثل المُلصقات. أما الأطفال الأكبر سناً، فبإمكانهم جني النقاط للحصول على غرض

يرغبون فيه أو على نزهة. وبعض أفضل المكافآت هي الاختيارية – كالحصول على وقت مميز معك أو مع شريكك، نزهات مميزة، الحصول على قصة إضافية وقت النوم أو وقت إضافي لاستخدام الكمبيوتر أو مشاهدة التلفاز. أربط السلوك الجيد بالمكافأة (مثلاً، «أودّ أن تقوم بغسل الصحون، لو سمحت. عندما تغسل الصحون، يمكنك عندها الحصول على قصة»).

كافئ على السلوك الحسن

- الأطفال الصغار يحتاجون إلى مكافآت فورية ملموسة
- قدّم المكافأة بما يتناسب مع السن
- تجاهل السلوك السيء
- ارسم الحدود
- لا تنصاع للرشاوى (عندما تستسلم لمطالب طفلك طلباً للسلام)

أرسم الحدود

يحتاج الأطفال إلى أن يعرفوا الحدود ويتعلموا العيش ضمنها. عليك أن تعلّم طفلك ما هو صائب وما هو خاطئ، الآمن وغير الآمن، المسموح وغير المسموح وأن يكون هناك عواقب واضحة متوافق عليها مسبقاً للسلوك السيء.

كن واضحاً

عندما تخبر طفلك بما يتعين عليه فعله، عليك أن تكون موجزاً وواضحاً، وأن تطلب طلباً واحداً في كل مرة. فلست واضحاً عندما تصرخ وتقول «توقف عن كونك شقياً»، ولكن أن تقول بصوت هادئ «لو سمحت إجلس بهدوء» هو أكثر فعالية. كن إيجابياً ومهذباً وكن واقعياً في طلباتك، وأعط طفلك وقتاً ليستجيب. أعط طفلك إنذارات قبل الأوامر – «لديكَ خمس دقائق إضافية للعبَ قبل أن يحين وقت التنظيف».

القواعد

- كن واضحاً بشأن قوانين المنزل وتأكد من أنها واضحة أيضاً بالنسبة إلى باقي أفراد الأسرة بأجمعهم
- تأكد من أن الراشدين موافقون عليها، وأنهم منسجمون لجهة الإثابة على الامتثال لها
- لا تضع الكثير من القوانين، بل بضعة قوانين فحسب، وكن متساهلاً إزاء القوانين الأقل أهمية؛ مثلاً، ممنوع مشاهدة التلفاز قبل إنجاز الفروض المنزلية، ولكن لا بأس في أن يجد طفلك مخبأ له تحت طاولة العشاء، طالما أنه قد تم تنظيفها، في أمسيات الأحد
- كن مستعداً لمناقشة القوانين مع الأطفال الكبار واستمع لما يعتبرونه مهماً
- توصل إلى توافق مسبق بشأن عواقب انتهاك القوانين، واحرص على أن الجميع، بما فيهم جليسة الأطفال والأجداد، يعلمونها ومستعدون لتنفيذها. مثلاً: «حين يبيت أحد الأصدقاء عندك، إذا لم تكونا هادئين بعد الساعة العاشرة، سيتم فصلكما في غرفتين أو اصطحاب الصديق إلى منزله».
- ومن أجل إيضاح القوانين، من المهم التمييز بين ما هو مهم وما هو أقل أهمية، إذ لا تصبح كلمة «لا» ملازمة لك على الدوام

في حال عدم تعاون طفلك

لا تفقد أعصابك. خذ استراحة للتفكير والهدوء قبل أن ترفع صوتك. قد تحتاج إلى أن تصرخ، ولكن تأكد من أنك تعرف السبب وراء ضرورة ذلك في تلك الحالة. مثلاً، إذا كان طفلك على وشك الركض ليعبر الطريق، يكون الصراخ عادة إشارة إلى أنك فقدت أعصابك. فقد يكون كافياً أن تتجاهل سلوك طفلك السيء إذا كان في مأمن، خصوصاً إذا كنت تثني على السلوك الحسن فور توقف السلوك السيء.

مع الأطفال الأصغر سناً، الإلهاء قد يصنع العجائب. هيّئ نشاطاً بنّاءً بديلاً. مثلاً، إذا كان طفلك ينتحب للحصول على الحلوى، أحضر قصته أو لعبته المفضلة، واجذب انتباهه لها عوضاً عن الحلوى.

ضع خطة لما ستفعله في حال الانتهاك الصريح للقوانين المتفق عليها مسبقاً. اتفق على العواقب مع طفلك واتبعها. باشر في تنفيذ سحب الامتيازات من دون إظهار أي إشارة على الغضب، واحرص تماماً على أن الطفل يفهم ما تفعله والسبب وراءه.

أعطه إنذاراً جلياً قبل تطبيق العواقب: مثلاً، «إذا لم تضَع ألعابك جانباً فَي غضون خمس دقائق، سيحدث كذا»، واحرص على أن تكون العواقب متناسبة مع «الجريمة». لا تستخدم تهديدات تافهة، وكن ثابتاً دائماً.

تأكد من أن طفلك يفهم ما الخطأ الذي ارتكبه وما الذي تتوقع منه أن يفعله عوضاً عن ذلك. حاول أن تعبّر أن كلامك بشكل إيجابي وليس سلبي («عندما تنظف، ستحصل على وقت للمرح»، بدلاً من قولك «إذا لم تنظف، ستُرسل إلى غرفتك»).

في حال احتدم الوضع، يمكن للاستراحة أن تكون مفيدة جداً، إذ إنها تسمح للجميع بالهدوء. بإمكانك أن ترسل ابنك إلى غرفة أخرى، مع تعليمات بأن يخرج منها عندما يصبح مستعداً للاعتذار وإصلاح الأمور. وإلى حين حدوث ذلك، يمكنك سحب بعض الامتيازات. وبالنسبة إلى الأطفال الصغار، من غير الملائم أن تفعل ذلك لفترات طويلة، فبحكم القاعدة المعتمدة على التجربة، فإن الفترة المُثلى لإبقائهم في الغرفة هي دقائقَ لا تتجاوز ضعف سنيّ أعمارهم. ويمكن تطبيق المقاربة التي نوقشت سابقاً والخاصة بالحد من الملامة أثناء وقت الإستراحة. لا تقل لطفلك بأن ينصرف فحسب – سيشعر بأنه مرفوض. قل له أن يذهب إلى غرفة أخرى ويعود عندما يصبح قادراً على ترك «المتاعب» خلفه. فبهذه الطريقة، سيفهم الرسالة بأنك تريد التخلص من المتاعب، وليس منه.

استعد السيطرة

إن كنت في أزمة وتشعر بأنك تفقد السيطرة، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو طلب المساعدة، إذ إنه في أغلب الأحيان قد يستطيع الشريك، أو أحد أفراد الأسرة، أو صديق داعم أن يتدخل ويُخرج عنصر التوتر من الوضع عبر السماح لك بأَخذ استراحة ومنح الانتباه الإيجابي لطفلك وتذكيرك أنت وطفلك بأن كليكما غير ملام.

وقد يكون من المفيد جداً أن تتحدث عن الأمر مع نفسك. «حسناً، إذاً أنا أشعر بالغضب والسَّأم. ربما عليّ أن آخذ بضع دقائق للاسترخاء أولاً، ومن بعدها آخذ قراري بشأن ما سأفعله متى أصبحت مستعداً. إنه يختبرني فحسب. هذا طبيعي. جميع الآباء يخضون للاختبار هكذا. مهمتي هي أن أبقى هادئ. سأفعل هذا أولاً وآخذ وقتي. سأرسم خطة وألتزم بها. بإمكاني فعل ذلك». ذكّر نفسك بأن لديك عدد من الخيارات الناجحة، وحدد ما الذي ستجرّبه تالياً.

عرّف طفلك على الخيارات والعواقب، وقدمها له بوضوح وهدوء. «أريدك أن تبقى هادئاً في السرير حتى تغفو. إذا خلدت إلى النوم بهدوء، يمكنك أن تشاهد برنامجك التلفزيوني المفضل غداً. ومقابل كل ضجة إضافية الليلة، ستخسر 10 دقائق من برنامجك. طابت ليلتك». وبعد ذلك، لا تخض في أي محادثات، بل أثنِ عليه فور انقضاء دقائق قليلة على بقائه هادئاً، وذكّره بأنه سيشاهد برنامجه المفضل غداً. وبإمكانك فعل ذلك أيضاً بالتحدّث بصوت عالٍ إلى شخص، موجود ضمن مرمى سمع طفلك، وإخباره بأنك متأثر إيجاباً بخلوده إلى النوم مباشرة وتأكيد أنه سيحصل على مكافأته. وإذا أثار ضجة، أعلمه كم سيتم الاقتطاع من وقته المخصص لمشاهدة التلفاز في فترات زمنية منتظمة، وعند الضرورة، افرض عقوبات أقسى. لا تقع في شرك الحجج.

تحدّى أي أفكار سلبية قد تراودك. «أنا والد يائس، إنه ولد سيء،

عندما ترى أن المشكلات تفوق طاقتك

في كل الأحوال، حاول أن تبقى هادئاً وأن تفكر بما يحدث.

- بماذا تشعر؟
- لماذا ينتابك هذا الشعور؟
- هل تحتاج إلى الراحة فحسب؟
- هل أنت مستاء من الأولاد حقاً، أم أن هناك أمراً آخر يجعلك تشعر بالبؤس؟ إذا كان الأمر كذلك، خذ قراراً بتجنيبهم هذا الأمر وبطلب المساعدة لمعالجته بعيداً عنهم.
- هل خضتما مباراة في الصراخ؟ إن صحّ ذلك، ربما يحتاج كلاكما إلى استراحة.
- هل تولي انتباهك إلى السلوك السيء وتتجاهل السلوك الحسن؟
- ما الذي يمكن أن يحدث إذا تجاهلت هذا الطفل وانصرفت لتثني على أخيه أو أخته لتصرفه/ها بشكل حسن؟
- ذكّر نفسك بموقف طفلك: «كيف يرى ذلك؟ هل هو مستاء من أمر آخر؟ هل استمعت إليه؟
- ذكّر نفسك بأوقات عالجت فيها مواقف مشابهة. هل يمكن أن ينجح ذلك الآن؟
- واجه بعضاً من اعتقاداتك المعرقِلة، مثلا، أنت لست فاشلاً كوالد إذا مررت بيوم عصيب وفقَدت أعصابك. فكلنا نمرّ بأوقات كهذه.
- خذ وقتاً لتهدأ- احتسِ كوباً من الشاي، إمشِ في الخارج لوقت قصير أو اسمتع إلى الموسيقى.
- ذكر نفسك بقدراتك.
- أرسم خطة والتزم بها، بحيث تتمكن من استعادة بعض السيطرة.

إنه يفعل ذلك لإزعاجي عن عمد، على هذا المعدّل، سيكبر ويصبح وحشاً!». فبدلاً من إلقاء اللوم عليه وعلى نفسك، تحدى هذه الأفكار بالمساعِدة واستبدلها بأفكار أفضل منها، بتصوّر نفسك وولدك بالصورةَ التي ترغب في أن تكونا عليها.

«قد لا أكون مثالياً، ولكن لا أحد كذلك. أحتاج إلى أن أكون جيداً بشكل كاف فحسب».

«سأقوًم بهذا أفضل إذا أخذت استراحة كي أسيطر على أعصابي، وأبقى هادئاً».

«جميع الأطفالِ يحتاجون إلى معرفة الحدود، وكلهم يتخطونها».

«إنه ليس سيئاً. إذا علمته ما هي الحدود بوضوح، سيتعلم كيف يتصرف بشكل أفضل».

«لا بدّ أن يختبرني أولاً».

«أنا واثق من أنه إذا ناقشنا الأمر بهدوء، سنتوصل إلى حل ما.»

«أستطيع الحصول على المساعدة إذا احتجت إليها، وبذلك، سنصل إلى حيث نريد».

ذكّر نفسك بأن الأمور يمكن أن تزداد سوءاً قبل أن تبدأ بالتحسن، ولكن مفعول هذه المقاربةٍ يبدأ بعد شهرين أو ثلاثة أشهر، أو ربما قبل ذلك إذا كنت مواظباً على الدوام.

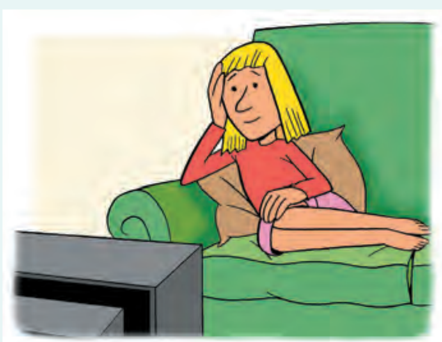
المقاربات الوقائية

إذا كان طفلك ميالاً إلىٍ السلوك السيء، يمكنك منع تطور مشكلات إضافية. كن واضحاً وثابتاً ومستعداً للاختبار بعد وضع الحدود. وقبل كل ذلك، استمع إلى طفلك، ساعده وأسدِ النصائح إليه عندما يطلبها منك واحترم احتياجاته ومستوى فهمه. استبق المشكلات وجِد الحلول سلفاً. أعدّ المكافآت لقاء السلوك الحسن خلال الأوقاتَ التي قد تكون فيها مشغولاً: مثلاً، «إذا لعبت بهدوء أثناء تكلمي على الهاتف، ستحصل على وقت للمرح». هذه ليست رشوة، بل مكافأة مستحقة عن جدارة أعددتها في وقت مسبق. وأما

كونا منسجمين عند التعامل مع طفليكما







الرشوة، فهي عندما تستسلم لمطالب طفلك في سبيل الحصول على السلام، الأمر الذي لن يساهم إلا في تعزيز السلوك السيء. لا يحق لطفلك الحصول على ألعاب الفيديو، والهواتف الجوالة، وغيرها بشكل تلقائي. فإذا حصل على هذه وغيرها من وسائل التسلية، إحرص على أن يكون قد اكتسبها مقابل سلوكه الجيد، وأن يخضع استخدامها للمراقبة، بحيث يتوقف على طريقة السلوك.

إعتنِ بنفسك وأعطها وقتاً للراحة. خذ وقتاً لتطوير علاقات داعمة مع شريكك، الأصدقاء والأسرة.

الانسجام بين الوالدين مهم. إذا قلت «لا» وقال شريكك «نعم»، سيرتبك طفلك وسيزيد إصراره حتى حصوله على مبتغاه. عندما لا يصغي الأطفال أو يعصون الأوامر، لا يكون ذلك في الأغلب لأنهم أشقياء، بل لأنهم تعلموا أنهم قادرون عادة على الحصول على ما يريدون إذا ما أصروا عليه بشكل كاف.

فأفضل طريقة لتدريب طفلك علًى النحيب، التذمر، والجدال أو على أن يكون عدائياً هي الاستسلام بين الحين والآخر إلى هذا السلوك. فهذا يعلمه الإصرار بشكل أكبر حتى. وعلى الرغم من أن هذا صعب إلى حدٍ بعيد، إلا أن الحزم من البداية سيجعل المستقبل أسهل لكم جميعاً.

إنفصال الوالدين أو الطلاق

انفصال الزوجين يزداد شيوعاً وهو مزعج للجميع. فقد يحسّ الأطفال بشعور كبير بالخسارة، الخذلان، الرفض، عدم الأمان، الغضب، والذنب، خصوصاً إذا ظنوا أن سلوكهم الصعب ساهم في هذا الوضع.

التعامل مع مشكلات طفلك السلوكية

المشكلة السلوكية
مشكلة من هي؟

هل هي مشكلتك أو أن شخصاً آخر (كقريب متشدد) يشتكي من طفلك بشكل غير منطقي؟

شكوى منطقية

شكوى غير منطقية

مشكلتك
مجهد نفسياً، مكتئب، أو منهك؟
أعط نفسك فرصة ومساحة للتفكير
تحدث مع شريكك، أصدقائك، وأسرتك
أعد خطة للنشاطات الممتعة
إحصل على المساعدة لنفسك

مشكلة شخص آخر
تعامل مع الشخص المشتكي
دافع عن نفسك وعن طفلك
جرّب استراتيجيات المساعدة الذاتية
فكر في رؤية طبيبك العام للحصول على مساعدة لنفسك

هل أنا أعلم لماذا يتصرف طفلي على هذا النحو؟

نعم

مشكلة حدثت حديثاً
تعامل مع أية مشكلة كامنة، مثلاً التعرض للتنمّر في المدرسة، مشكلات طبية شائعة... إلخ.

لا

تحدث مع طفلك وأشخاص آخرين، احتفظ بمفكرة يومية، استبعد المشكلات الطبية

جرّب اتباع استراتيجيات إدارة السلوك، مثلاً، جدول النجمات البياني

مشكلة قائمة منذ زمن
لا تلم نفسك أو طفلك – اتحدا معاً لمحاربة «المتاعب»
جرّب اتباع استراتيجيات إدارة السلوك، (مثلاً، جدول النجمات البياني)
جرب مقاربة هذا بانتظام مع تلقي دعم من الشريك، صديق ما أو مجموعة ما
فكر في الالتحاق بمجموعة محلية خاصة بالوالدين أو بمجموعة داعمة أخرى

إذا استمرت المشكلة، اشتدّت، أو أصبحت مقلقة جداً
استشر طبيبك العام، الزائرة الصحية، الممرضة المدرسية أو المعلمة
أطلب إحالتك إلى اختصاصي عند الضرورة، مثلاً، «خدمة الصحة النفسية للأطفال والمراهقين»

ويزداد هذا الوضع سوءاً إلى حد كبير إذا استخدم الوالدان الأطفال كوسطاء بينهما، انتقدا بعضهما علناً، طلبا من الطفل الانحياز إلى صف أحدهما أو انتقاد أحدهما، أو استخدما عاطفة الطفل كسلاح ضد بعضهما، أو توقعا من الطفل الاعتناء بهما (بدعم الوالد أثناء فترة انزعاجه، وربما الشعور بالعجز عن التعبير عن مشاعره الخاصة في حال كانت تزعج الوالد كثيراً).

في بعض الأحيان، قد يحاول أحد الوالدين المنفصلين أو المطلقين شراء عاطفة طفله بإغراقه بالهدايا ووسائل التسلية. وهذا يجعل من المستحيل بالنسبة إلى الوالد الآخر أن يتدبّر الأمر، خصوصاً إذا كان هو أو هي في وضع مالي صعب، كما أنه يؤذي علاقة الطفل بالوالد العاجز عن المنافسة. إذا كنت تمرّ في مثل هذا الوضع، تذكّر بأن طفلك يحتاج إلى كليكما، إذاً، هذه المقاربة ستضرّ في النهاية بطفلك، وليس بشريكك السابق.

على أي حال، معظم الأطفال يدركون حقيقة الرشوة. فالصراع بين الوالدين يُشعرهم بأنهم منقسمون إلى قسمين، وبأنهم مُجبرون على الانحياز إلى أحد الطرفين، وفي النهاية يحول بينهم وبين حصولهم على الحب والانتباه اللذين يحتاجون إليها من كلا الوالدين. فانعدام الانسجام يفضي غالباً إلى مشكلات سلوكية.

وعلى الرغم من أن حوالى نصف أطفال هذا البلد يرون أن أهلهم منفصلون، إلا أن معظمهم يتأقلمون جيداً إلى حد بعيد. فهكذا سيكون الحال على الأرجح عندما يستمر الوالدان بالعمل معاً لتأمين بيئة محبّة ومنسجمة لأطفالهما، بصرف النظر عن واقع أنهما ما عادا يحبان بعضهما. فحدوث ذلك ممكن ويؤتي ثماره.

ومهما كان الانفصال قاسياً، في حال اختبرت هذا الوضع، وطالما كان هدفك الأول هو أن تحقق الأفضل لطفلك، يمكنك الوصول إلى ذلك من خلال:

- أن تكون صريحاً، وتتحدث مع طفلك وتجيبه عن أسئلته
- أن تطمئن طفلك

- أن تخبره أن كليكما ما زلتما تحبانه وتهتمان به
- على الرغم من أخذ آرائه بعين الاعتبار، ما زلتما كوالدين من يتخذ القرارات معاً
- أن تعتمد على الترتيبات الخاصة بك لرؤية طفلك
- أن تستمر كما العادة قدر الإمكان، من ناحية الانشغال والروتين
- أن تحصل على مساعدة خارجية، كالوساطة، في حال لم تستطع وشريكك السابق التوافق على قضايا رعاية الطفل
- أن تسمح لطفلك بالتحدث مع شخص محايد خارج الأسرة يمكنه الوثوق به

النقاط الأساسية

- إذا غاب التشخيص، قد يلام الطفل و/أو الأسرة بغير حق
- من المفيد في الأغلب إدراك السبب وراء سلوك طفلك السيء، وذلك ممكن بمساعدة صديق مقرّب أو أحد المعلمين
- من شأن الاحتفاظ بمفكرة يومية أن يكون مساعِداً بالإضافة إلى مراقبة سلوك الطفل على مدى فترة من الزمَن
- أفصل بين الشخص والسلوك السيء
- ما أن يصبح لديك فكرة عن السبب، يصبح بإمكانك تجربة بعض الحلول، كاتباع استراتيجيات المساعدة الذاتية الموجزة أعلاه
- من المهم بناء علاقة إيجابية مع طفلك وتعزيز تقديره لذاته. كما أنك بحاجة إلى أن تعلّمٍ طفلك السلوك الجيد، وأن تضع حدوداً واقعية وأن تكون ثابتاً
- من المفيد دائماً تجنب الانتقاد واللوم، على الرغم من أنه يجب أن تكون حازماً بشأن رسم الحدود في ما يتعلق بالسلوك
- إبحث عن اللحظات المشرقة واستخدم «الـ» في أسلوب المخاطبة وأشركه في محاولة إيجاد الحلول معاً
- إحصل على المساعدة في حال لم تنجح
- تذكر بأنك قادر على أن تخلف أثراً إيجابياً كبيراً باعتبارك والداً – يمكنك إحداث فرق؛ لم يفت الأوان

استمرارية الأبـوّة

وضع حياتك، سلوكك، ومزاجك، جميعها عوامل قد تؤثر في سلوك طفلك. إذا كنت في مزاج سيء، ربما بسبب وضع حياتي صعب، فستكون على الأرجح سريع الغضب عند التعاطي مع طفلك، وستفكر به بشكل سلبي، مبتدئاً بذلك نمطاً من التفاعلات السلبية، الانتقاد والعدائية. ومن المهم التعامل مع احتياجاتك وعواطفك الخاصة، وكذلك مع تلك الخاصة بطفلك، بحيث يمكنك أن تشعر بالتحسن، وأن تحظى بقدرة على الاستمتاع مع طفلك، وأن تطوّر علاقة جيدة وآمنة معه.

إدراك الذات

من المهم جداً أن تدرك ذاتك؛ وهذا يعني أن تكون على اتصال مع أمنياتك، عواطفك، واعتقاداتك العميقة. فهذا سيمكنك من تحقيق التوازن الصحيح بين إعطاء ما تستطيع إعطاءه والحصول على ما تحتاج إلى الحصول عليه. وغالباً ما يضع الوالدان احتياجاتهما في المرتبة الأخيرة، ويشعران بالذنب إذا لم يعيرا كل اهتمامها إلى أطفالهما. وإذا مررت بيوم عصيب وصببت غضبك على طفلك، فسيستجيب بسلوك سيء، الأمر الذي سيزيد يومك العصيب سوءاً. ولكن، إن استطعت التوقف والتفكير في يومك السيء، تهدئة نفسك

بالحصول على خمس دقائق من الراحة (كالمشي، الجلوس وارتشاف كوب من الشاي، تناول البسكويت، تصفح مجلة، الاستحمام، أو الاتصال بصديق)، ومن ثم الاستجابة إلى طلبات طفلك بشكل إيجابي، فقد تجد أنه سيبادلك الإيجابية التي قد تحيل حينها يومك السيء إلى يوم جيد. وبعدها، سيصبح جو البيت أفضل.

أصغ إلى نفسك

عَليك الإصغاء إلى جسدك، وإلى عقلك، وبشكل خاص، إلى عواطفك لتدرك ما تريد فعله حقاً، كما أن عليك أن تأخذ وقتاً للتفكير. فهذا قد يساعد على إرشادك إلى أفضل سبيل للتصرف وسيعينك على تحقيق التوازن بالشكل الصحيح. فكلما استمعت أكثر إلى ما تحتاج إليه حقاً، ازددت سعادة وإيجابية وأصبحت أكثر ثقة بالنفس ومرونة.

الأفكار أو المشاعر السلبية

ليست المشاعر السلبية سيئة دائماً، مثلاً، إذا كنت في وضع تتعرض فيه دوماً للأذى وتتعجب من السبب وراء شعورك بالإنهاك واليأس على الدوام، ربما عليك الابتعاد عن الألم، عوضاً عن خداع نفسك بالقول «ستتحسن الأمور».

ولكن يمكن للمشاعر السلبية أن تكون مدمّرة وضارّة إلى حد بعيد ما لم تبقها تحت السيطرة. فقد تؤدي إلى أفكار سلبية وغير مساعدة. وقد تصبح مقتنعاً بأنك قليل الحيلة أو عديم الجدوى، وتتفادى مواجهة الحياة بسبب القلق والخوف من الفشل أو قد تشعر كأنك «تنهار» فعلاً تحت الضغط.

إذا كنت تعتقد أنك والد مقيت لأطفال فظيعين، لن تجد مغزى من محاولتك أن تكون والداً جيداً، وستحصل على رضا قصير الأمد جراء الصراخ في وجه «الوحوش الذين استحقوا ذلك». وبهذه الطريقة، يمكن للاعتقادات السلبية أن تصبح نبوءات تحقق ذاتها بذاتها.

الأفكار والاعتقادات السلبية هي مجرد أفكار واعتقادات. فهي لا تمثل حقيقة ما أنت عليه فعلاً. فحقيقة ما أنت عليه والإثبات على ذلك يكمنان في ما تفعله في الواقع، لا في ما تظنه. فإذا قاومت وحاربت هذه الاعتقادات السلبية واخترت أن تؤمن بنفسك، يمكنك بالنتيجة أن تغير سلوكك، لتصبح كما تفضل أن تكون. يمكنك إلهاء نفسك عن الأفكار السلبية بالقيام بأمر إيجابي كممارسة تمرين ما أو مهاتفة صديق ما.

إذا وجدت صعوبة في التكيف أو في الإيمان بنفسك، قد يكون من المفيد التكلم مع من يمكن ائتمانه على أسرارك وأفكارك ومشاعرك ومشكلاتك وعلاقاتك في الماضي والحاضر. وإذا استطعت تحديد صعوبات بارزة لا يمكنك معالجتها بسهولة، فهناك وكالات طوعية، مستشارون، طبيبك العام، ووكالات مهنية أخرى تعتبر مصادر قيّمة لتقديم العون.

التفكير الإيجابي

إن تذكير نفسك بالأمور الإيجابية الموجودة في حياتك، والتي تشعر بالامتنان لها، دائماً ما يفيد في تحسين حالتك النفسية. ومن أجل محاربة الأفكار والمشاعر السلبية (غير المساعدة)، بإمكانك الاحتفاظ بقائمة من الأفكار الإيجابية (المساعدة) من أجل استبدالها بها. يمكنك الغناء أو تكرار الأفكار والأقوال المريحة، استبدال عبارة «لا أستطيع القيام بذلك»، بعبارات «أستطيع القيام بذلك لدى حصولي على المساعدة المناسبة، في الوقت المناسب»، «سأكون على ما يرام»، «جميع الأمور تسير بخير، بحسب الخطة»، «إذا واصلت المحاولة، سأصل إلى غايتي»، «هناك قسط وافٍ من المساعدة في الخارج، وإذا طلبته باستمرار، سأحصل عليه في الوقت المناسب».

كما يمكنك الاحتفاظ بمنبّهات بصرية من حولك تذكّرك بنجاحك، علّق صوراً التُقطت في الأوقات السعيدة، احتفظ بملف يضم جميع الشهادات عن إنجازاتك أو بمفكرة يومية عن نجاحاتك

وألصق ملاحظات في أرجاء المنزل عن الأقوال المفضلة لديك التي تشعرك بالراحة. تخيل أنك وصلت إلى حيث تريد. تخيل جميع الخطوات الصغيرة في هذا الطريق وتصوّر كل خطوة على حدة. أبقها واقعية. يمكنك تطبيق ذلك أثناء قيامك بنشاطاتك اليومية. فهذا سيساعدك على الإيمان بنفسك.

الاكتئاب

الاكتئاب شائع جداً، خصوصاً بين النساء اللواتي لديهن أطفالاً صغاراً، وهو يصيب واحدة من بين أربعة نساء خلال فترة حياتهن. وهناك أدلة متزايد على أن الاكتئاب الأمومي، خصوصاً إذا طال أمده، يترافق مع صعوبات سلوكية لدى الأطفال.

ما مسبّباته؟

في أغلب الأحيان، تكون الإجهادات النفسية السلبية والأحداث الحياتية، كفقدان أحد الأقارب المقرّبين، سبباً للاكتئاب. وتصاب بعض الأمهات باكتئاب ما بعد الولادة بعد إنجابهن الأطفال. ومن المرجح أن تصاب بالاكتئاب إذا كان لأسرتك تاريخ معه، إذا تعرضت لفقدان أشخاص في الماضي -خصوصاً إذا فقدت والدتك في طفولتك - أو إذا كنت تعاني من إجهاد نفسي كبير. إذاً، يمكن للوالدين أن يشعرا بالاستنزاف والاكتئاب، وتفترض الأبحاث بأن خطر الإصابة بالاكتئاب يكون كبيراً في حال كان الشخص والداً لثلاثة أطفال أو أكثر دون سن الخامسة، في حين يفتقر إلى وظيفة مدفوعة الأجر خارج المنزل، خصوصاً إذا كان يحصل على دعم قليل من الغير.

كيف أعلم أنني مكتئب؟

تتفاوت أعراض الاكتئاب من شخص إلى آخر، وقد يكون من الصعوبة تحديدها. فمن المرجح أن تكون مصاباً بالاكتئاب إذا أحسست بالاستنزاف والإنهاك على الدوام إلى حد أن معظم الأمور

تبدو وكأنها أعباء ضخمة. كما قد تختبر نوماً متقطعاً، تستيقظ مع شعور بفقدان الطاقة، تعاني من مزاج سيء - خصوصاً في فترات الصباح - ولا تستمتع أو تطلع إلى أمورٍ لطالما أفرحتك و/أو تراودك عن نفسك أفكار سلبية وناقدة دائماً، كالشعور بأنك عبء على من حولك.

كما قد تجعلك أعراض القلق متردداً أيضاً، إذ يمكن للاكتئاب أن يشوّه منظومة اعتقاداتك ويقنعك بأنك عاجز وعديم الجدوى. كما أن هناك أعراض أخرى تشتملِ على الانتحاب، سرعة الغضب، وقلة التركيز. وإذا كنت تعاني دائماً من تقدير متدنٍ للذات وأعراض مماثلة، فقد تكون مصاباً بالاكتئاب الجزئي، وهوً شكل من أشكالِ الاكتئاب الذي هو أقل حدة، ولكنه مزمن، والذي قد يصبح معقداً بفعل الإكتئاب – ما يسمى بـ «الاكتئاب المضاعف».

إذاً ما الذي يمكن فعله حيال ذلك؟

أولاً، لا تلم نفسك أو تعتبر نفسك فاشلاً - فهذا هو التفكير النموذجي للاكتئاب الذي يمنعك من الحصول على المساعدة. وإذا ظننت أنك مصاب بالاكتئاب، بإمكانك طلب المشورة من طبيبك العام أو الزائرة الصحية. فأيٍ علاج سيعود بالفائدة ليس عليك فحسب، بل على أطفالك أيضاً الذين يتأثرون بشكل حاد بمزاجك. وستزيد احتمالات أن يعمد أطفالك إلى لفت الانتباه وتطوير السلوك السيء إذا أحسّوا بأنك أنت لست أنت.

علاجات الاكتئاب فعالة جداً وآثارها الجانبية قليلة. وتتركز العلاجات الرئيسية على مضادات الاكتئاب أو «العلاج السلوكي المعرفي». غير أن أياً منهما لن يحل المشكلات التي تسببت بالاكتئاب في المقام الأول، ولكنهما سيمكنانك من التعامل مع الإجهاد النفسي بشكل أكثر فعالية. فكلما استطعت تحديد سبب الإجهاد النفسي وتعاملت معه، كان ذلك أفضل. ومن المرجح أن تبقى مكتئباً إذا لم تجد السبل لتحسين وضعك.

«العلاج السلوكي المعرفي» هو علاج بالمحادثة يساعدك على

«إعادة شحن بطارياتك» بممارسة نشاطات إضافية ممتعة في وقت فراغك، زيادة مستويات نشاطك ومواجهة الأفكار غير المساعدة. ويمكن للعالم النفسي، الطبيب النفسي، المعالج النفساني، أو أي عامل في مجال الصحة النفسية أن يقدم لك العلاج السلوكي المعرفي، ولكن هذا يتطلب الاستفادة من أوقات منتظمة والإلتزام بالعلاج.

يعتبر استخدام مضادات الاكتئاب كالـ«بروزاك» (فلوكستين) آمناً مع تسببها ببعض الآثار الجانبية، إلا أنها لا تسبب الإدمان. الآثار الجانبية خفيفة وعابرة عادة، ولكنها تتفاوت بحسب مضاد الاكتئاب. واليوم، يتوفر مجال واسع من الخيارات بحيث يمكنك إيجاد مضاد الاكتئاب الذي يناسبك، إذا كنت مستعداً للمواظبة على العلاج لفترة من الزمن. كما أن بإمكان طبيبك العام أن يصف لك هذه الأدوية. وهناك أدلة متزايدة على أن «نبتة سانت جون»، وهي علاج بالأعشاب، فعالة بقدر مضاد الاكتئاب، وهي بديل شائع يُستخدم في ألمانيا. ولكن، لا ينبغي تناول «نبتة سانت جون» من دون مشورة طبية، خصوصاً إذا كنت تأخذ أي دواء آخر أو تعاني من وضع طبي مزمن، لأن هذه النبتة تحتوي على نفس مكوّنات الـ«بروزاك»، ولكن بجرعات غير محددة الكمية، وقد تتفاعل على نحو سيء مع مواد أخرى. وليس بإمكانك معرفة ما يوضع في خلطات الأعشاب بالضبط، بما أنها غير خاضعة للرقابة والتنظيم كما الحال مع الأدوية. فمهما كان ما تختاره، من الأفضل أن يكون تحت إشراف شخص على دراية بالأدوية، بحيث تكون متيقّناً من تناولها بحسب الجرعة الصحيحة.

الغضب

إن الشعور بالغضب من وقت إلى آخر عندما لا تسير الأمور كما هو مخطط لها هو أمر عادي. غير أن الغضب الدائم قد يستحوذ على حياتك بطريقة مشابهة للاكتئاب. فبعض الأشخاص الذين تعرضوا لمعاملة قاسية في حياتهم، يشعرون في أوقاتهم الصعبة

بالغضب والظلم. كما يواجه الأشخاص الغاضبون على الدوام صعوبة في الاسترخاء والاستمتاع بالأمور، ولا يشعرون بتحسن غالباً إلا بعد فقدان أعصابهم. فهذا قد يساعد على الأمد القصير، ولكن على المدى البعيد، قد يؤدي ذلك إلى مشكلات في العلاقات، وقوع المزيد من الخلافات، زيادة الخلافات الزوجية، وزيادة العنف. تباعاً، يفضي ذلك إلى مشكلات سلوكية لدى الأطفال، إذ إنك تقدّم بذلك مثلاً أعلى سلبي للأطفال الذين يتعلمون نسخ سلوك كهذا. كما قد يؤدي هذا الأمر إلى عملية تربية غير منسجمة وقاسية التي يمكن أن تترافق أيضاً مع تعرض الطفل لمزيد من الإنتهاك.

كما أن بعض الأشخاص الذين يشعرون معظم الوقت بالغضب الشديد يجدون أن المشروبات الممنوعة توفر لهم ارتياحاً قصير الأمد، إلا أن ذلك قد يؤدي إلى الإدمان، ما يؤدي إلى مشكلات في العمل والعلاقات وانهيار الأسرة. بالإضافة إلى أن من شأن المشروبات الممنوعة أن تطلق العنان للسلوك العنيف، وأن تجعل الأشخاص أكثر اكتئاباً على المدى البعيد.

إدارة الغضب

إذا وجدت أنك تغضب بشكل منتظم، فهناك العديد من السبل للسيطرة على أعصابك. فإذا أخذت وقتك لمعرفة ما الذي يثير غضبك واستياءك حقاً بخلاف المسبّب المباشر الذي قد يكون أمراً سخيفاً كأن تكون عالقاً في زحمة السير، فقد تجد أن مجرد الحديث عن الأمر سيساعدك. أحياناً، يُخفي الغضب مشاعر استياء أخرى كانت مدفونة منذ زمن بعيد. فقد يكون إعادة إخراج هذه المشاعر مؤلماً، ولكنه مفيداً كذلك، إذ قد يكون من الممكن القيام بأمر بنّاء حيال الوضع الذي يثير استياءك. على سبيل المثال، إذا كان والداك قاسيين أو متعسّفين وتشعر بالغضب حيال هذا الأمر، فقد تجد أنك تكبت ذلك، فقط لكي تفرغ مشاعر الغضب هذه على من حولك، ما يؤدي إلى مزيد من العلاقات العدائية مع المقربين منك، وبذلك تزداد مشاعرك الغاضبة تأججاً. وفي هذه الحالة، قد

يكون من المفيد أن تلجأ إلى العلاج النفسي، الاستشارات، الوساطة النفسية، أو العمل الروحاني.

بعض الأشخاص يُنفسون عن الغضب باستخدام الطاقة بشكل بنّاء، المزاح، حرفه باتجاه مشاريع خلاقة، أو ممارسة الكثير من التمارين.

وإذا خرج الوضع عن السيطرة، فمن الأفضل أن تجد ظروفاً أخرى، تستطيع أن يكون لك فيها تأثيراً أكبر. على سبيل المثال، إذا لم تحصل على ترقية في عملك على الرغم من جهودك الكبيرة، ربما يكون بإمكانك إيجاد وظيفة مختلفة، أو ابتكار متنفسّاً خلاقاً بدلاً من البقاء في وضع يشعرك بقلة الحيلة. كما يمكن أن تكون ممارسة التمارين وتجنب الإجهاد النفسي الشديد مفيدان للغاية، لأنهما سيجعلانك تشعر بتحسن إزاء نفسك وبأنك أكثر قدرة على الاستمتاع بالأمور التي لا تشعرك بالغضب. وقد تحتاج إلى طلب المساعدة من طبيبك العام إذا لم تأتِ هذه الاستراتيجيات بنتائج.

النقاط الأساسية

- سلوكك ومزاجك يؤثران في سلوك طفلك
- الاكتئاب قابل للعلاج وهو ليس علامة على الفشل
- إكتئاب الوالدين قد يؤدي إلى مشكلات سلوكية وعاطفية لدى الأطفال
- إذا شعرت بالاكتئاب، من المهم أن تبحث عن المساعدة وأن تعتني بنفسك
- الاكتئاب عند الوالدين قد يدمّر العلاقات الأسرية، ويؤثر في سلوك الأطفال ويجب أن يبقى تحت السيطرة
- المشروبات الممنوعة تزيد الأمور سوءاً
- أنت المثال الأعلى لأولادك وهم سيتعلمون سلوكك
- الاعتناء بنفسك سيجعلك إنساناً أسعد ووالداً أفضل

إلى أين أذهب لتلقي المساعدة؟

بإمكان الأشخاص الذين تثق بهم والذين يعرفونٍ طفلك إعطاءك فكرة عما هو طبيعي وما هو غير ذلك، وخصوصاً المعلمين والآباء الآخرون من ذوي الخبرة. ولكن، إذا طمأنك الناس إلى أن طفلك بخير ولكنك ما زلت غير متأكد من ذلك، يمكنك طلب إحالتك إلى أحد الخبراء من أجل إبداء رأيه في المسألة.

المشكلات المتعلقة بالمدرسة

إذا كانت المشكلة تتعلق بالمدرسة، فإن مدرسة طفلك ستتخذ إجراء يمكنك اتباعه للحصول على المساعدة. فعليك، أولاً، أن تطلع معلم طفلك على المشكلة وتحاول العمل عليها معه. وإن لم ينجح ذلك، يمكنك عندها إشراك منسّق الاحتياجات التعليمية الخاصة في المدرسة، والذي يجب أن يقدم خبرته للإفادة ويستنبط خطة تعليمية مناسبة.

يجب أن يكون هناك منسق للاحتياجات التعليمية الخاصة في جميع المدارس. فإذا فشلت الخطة أو لم تلح في الأفق، يمكن للمدرسة أن ترتب موعداً لمقابلة خبير أو عالم نفسٍ تعليمي خارج المدرسة لرؤية طفلك. كما يمكنك طلب ذلك شخصياً من السلطات التعليمية، عبر المكاتب التعليمية، الموجودة عادة في دار البلدية الخاصة ببلدتك. وعالم النفس التعليمي هو عالم نفس خضع لتدريب

كمعلم ومارس مهنة التعليم. فهو لديه خبرة كبيرة في ما يخصّ الصعوبات التعليمية والمشكلات السلوكية المتعلقة بالمدرسة، ولكنه قد يتمتع بخبرة قليلة في ما يخصّ المشكلات السريرية/الطبية.

كما يجب أن تكون المدارس قادرة على إبقائك على اتصال مع موظفي الشؤون التعليمية في حال كان طفلك يرفض الذهاب إلى المدرسة. وإذا لم يُرضك تجاوب المدرسة، فهناك مرشدون للأهل في المكاتب التعليمية في معظم دور البلديات، وهم يستطيعون تقديم المشورة والدعم.

الاضطرابات الكامنة

إذا اشتبهت بأن طفلك يعاني واحداً من الاضطرابات السلوكية المحدّدة والمفسّرة في هذا الكتاب (راجع الصفحتين 74–107)، فبإمكانك مناقشتها أولاً مع معلم طفلك، ممرضة المدرسة، أو الزائرة الصحية. يمكنك الطلب من طبيبك العام أو طبيب المدرسة أن يحيل طفلك إلى فريق الرعاية الصحية النفسية، والذي يمكن لمقرّه أن يكون في المستشفى أو في جمعية معينة. وغالباً، يعمل العلماء النفسيون، الأطباء النفسيون، ممرضات الطب النفسي، عمال الصحة النفسيون، والمعالجون معاً بصورة وثيقة ضمن فريق واحد. وهم سيقومون بإحالتك إلى عضو الفريق الذي يمتلك المهارة التي تتناسب على أفضل وجه مع حاجاتك.

الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة

إذا كان طفلك ذا احتياجات خاصة مرتبطة، على سبيل المثال، بعجز يسببه اضطراب متعلق بالجسد، بالتعليم، بالتواصل، بالعاطفة، أو بالسلوك، فهو سيحتاج إلى المساعدة من فريق خبراء إلى جانب والديه. وقد يكون من الضروري إشراك وكالات مختلفة، كالخدمات الاجتماعية لمساعدتك على طلب ترخيص خاص بالعجز، ووكالات طوعية متخصصة بوضع طفلك، صحته، وتعليمه.

مساعدة السلطات التعليمية المحلية

قد تحتاج كوالد إلى أن تكون استباقياً، ليس في تربية طفلك بشكلٍ إيجابي فحسب، كما تم تفسيره سابقاً في هذا الكتاب، بل أيضاً في تشجيع الوكالات لمنحك المساعدة التي تحتاج إليها. فما إن تتعرف إلى احتياجات طفلك، حتى يترتب على السلطات التعليمية المحلية التزام قانوني بتلبية احتياجات الطفل الأساسية إذا كان في مدرسة رسمية. (لن يكون الحال كذلك إذا كان طفلك في مدرسة مستقلة).

وتمارس السلطات التعليمية المحلية دوراً في المساعدة على تقييم الاحتياجات التعليمية الخاصة بطفلك ووضع خطة عمل لتلك الاحتياجات من أجل تلبيتها. وكوالد، لديك الحق بطلب الحصول على تقييم من قبل عالم نفس تعليمي، وبالحصول على شرح للخطة التعليمية الفردية، وبالمساهمة بالخطط المستقبلية لطفلك وباستئناف القرارات التي لا توافق عليها.

وبالنسبة إلى الأطفال الذين يعانون من مشكلات أكثر حدة، فقد يصل الأمر إلى حد إعداد تقرير كامل عن الاحتياجات الخاصة، والذي يجب أن يتضمن جميع التوصيات التي تقدّم بها جميع الخبراء الذين تدخلوا في حالة الطفل.

ويمكن للأهل أن يطلبوا تقريراً في حال شعروا بأنه لم يتم تلبية احتياجات طفلهم الخاصة، غير أن معظم الاحتياجات الخاصة للأطفال يمكن أن تلبى من دون الحاجة إلى ذلك، خصوصاً وأن الجميع يشعر بالتحسن عند التعرف إلى أولئك الأطفال ومساعدتهم.

فهذا الموقف الإيجابي من الفريق الداعم المتاح بإمكانه في الأغلب أن يُحدث فرقاً كافياً، حتى وإن كانت الوسائل من قبيل التعليم الإضافي، والمساهمة المتخصصة أو الحاجة إلى الحواسيب أو غيرها من التجهيزات غير كافية. وقد تختلف وجهة نظرك في ما يتعلق بما هو كاف عن وجهات نظر السلطات التعليمية المحلية. فالمدارس ملزمة بتقديم الدعم لكي يتمكن طفلك من الاستفادة من المناهج الدراسية، غير أنها عادة لا تمتلك التمويل الكافي لتوسيع إمكانات الطفل إلى الحد الأقصى، وهو ما قد ترغب في حصوله.

ولكن، من المهم أن لا يشكل هذا الاختلاف عائقاً في طريق العمل معاً من أجل الطفل.

وكالات الدعم والمؤسسات الخيرية

قد تتمكن وكالات الدعم والمؤسسات الخيرية الخاصة من تقديم المساعدة في ما يتعلق بوضع ابنك لناحية التوصية بالحد الأدنى من الرعاية الأساسية التي يمكن أن تتوقع الحصول عليها، وبالمؤسسات التعليمية التي يمكن أن تقدمها، بالإضافة إلى إسداء النصيحة لك حول الطريقة الفضلى للحصول على مزيد من العون.

المشكلات الاجتماعية

إذا كنت تظنٍ أن مشكلتك الرئيسية هي الحاجة إلى الدعم (سواء أكان مادياً، أم متعلق برعاية الطفل، أم بمشكلات سكنية، أم بالعنف المنزلي، أم بالنزاعات الوصائية حول رعاية الطفل)، فستتمكن على الأرجح من الحصول على مساعدة فعالة من «الخدمات الاجتماعية». ولـ«الخدمات الاجتماعية» دور قانوني فيٍ حمايةٍ الأطفال من جميع أشكال الانتهاك، كما أنها تمارس دورا هاما في منع انهيار الوضع المنزلي. فهي قادرة على تقديم خدمات وأشكال رعاية لا يمكن لجهات أخرى تقديمها. يمكنك الحصول على رقم الهاتف الخاص بالخدمات المحلية الخاصة بمنطقتك من دليل الهاتف.

إذا انتابك قلق من أنك ربما قد تؤذي طفلكٍ بشكل جدي، أو في حال خرج طفلك عن السيطرة وما عدت قادراً على التكيّف أو كنت تواجه أزمة عائلية، فإن «الخدمات الاجتماعية» هي ملاذك الأفضلٍ. فالكثير من الأهل لا يطلبون المساعدة إلا عندما يفوت الأوان، خوفاً من إخضاع أطفالهم للرعاية رغم إرادتهم. غير أن هذا ليس هو هدف «الخدمات الاجتماعية». إذا كنت أنت من طلب المساعدة، فمهمة هذه الخدمات أن تقدم لك المساعدة، وليس أن توجه الانتقاد. فـ«الخدمات الاجتماعية» موجٍودة لكي تساعدك على تلبية احتياجات ابنك. وفي حال كنت وحيداً، ولا تتلقى أي دعم، فبإمكانها أن تكون حبل النجاة، عبر تزويدك بالدعم المحلي والمعلومات

المتعلقة برعاية الطفل، الوكالات الطوعية المحلية، الإسكان، الإعانات المالية، والتعليم للراشدين، وغيرها من الخدمات.

لن تحصل على المساعدة إلا إذا طلبتها. والطلب هو علامة على القوة، لا الفشل.

المخالفات المتعلقة بالسلوك وتعاطي المواد والمشروبات الممنوعة

حديثاً، أنشأت الحكومة (البريطانية) فريقاً خاصاً بالشباب المخالفين، وهو عادة يدار من قبل المجلس المحلي، الذي يمكن أن ترجع إليه من تلقاء نفسك. كما تتوفر فرقاً متخصصة بحالات تعاطي المخدرات، ولكن عليك التقدم بطلب استفسار حول كيفية الوصول إليها في منطقتك.

مصادر الدعم

الأسري والمجتمعي

وتشتمل على الأقارب، الأصدقاء، الجيران، أهالي أطفال آخرين من مدرسة طفلك أو من المجموعة التي يلعب معها، رجال دين، بالإضافة إلى اختصاصيي رعاية موصى بهم. ويمكن تجنيد مراهقين من الثانوية المحلية أو عن طريق المعارف الشخصيين لمجالسة الأطفال، أو تقديم الدعم خلال «ساعة الذروة» في المنزل، كـ«وقت ارتشاف الشاي» المخصّص للفتيات. وسيكون هؤلاء المراهقون حريصين على اكتساب نقود إضافية وفقاً للسعر الذي تستطيع تكبّده، كما أن ذلك سيمنحك الحرية لتخصيص بعض الوقت لنفسك. أعر انتباهاً إلى الملاحظات المعروضة في المراكز المجتمعية والرياضية بشأن النشاطات التي قد ترغب في القيام بها في وقتك استراحتك. قد توفر مراكز الترفيه تمارين معقولة التكلفة، وسائل للاسترخاء، تمارين اليوغا، الوساطة النفسية ، أو غيرها من الجلسات الممتعة والمثيرة للاهتمام.

مصادر المعلومات

قم بزيارة سريعة للمكتبة المحلية أو تصفح الإنترنت إن كان

ذلك متوفراً. هناك منشورات ومواقع إلكترونية ممتازة. كما قد يتضمن دليل الهاتف الخاص بمنطقتك نخبة مفيدة من أرقام الموارد المجتمعية. على سبيل المثال، ستتضمن أرقام دور الحضانة المحلية، المدارس، المرافق الخاصة بتعليم الراشدين وبالاستجمام، الوكالات التي تقدم خدمات الرعاية بالأطفال – كالمربيات، جلساء الأطفال، أو وكالات الرعاية المتوفرة في منطقتك. كما سيتم توفير أرقام المراكز الصحية المحلية و«الخدمات الاجتماعية». كما أن العديد من المناطق تصدر مجلات محلية تُعنى بالاحتياجات الخاصة وترشد إلى مصادر المساعدة المتوفرة في منطقتك.

تعليم الراشدين

تقدم الكلية المحلية لتعليم الراشدين العديد من الدروس التي تندرج من التفكير بإيجابية من دون عدائية إلى «التأمل البوذي». كما قد تكون الدروس المتعلقة بالأبوة، الرعاية بالطفل، احتياجات التعليم الخاصة، الاسترخاء، أو الطب البديل مفيدة كذلك. بإمكانك الاتصال بالكلية المحلية، كلية الفنون التطبيقية، الجامعة أو «الجامعة المفتوحة» من أجل معرفة ما هو متاح. كما قد تكون المكتبة والإنترنت أيضاً مصدران مفيدان للحصول على الدروس.

أماكن العمل

قد تضع محلات الأغذية الصحية، محلات بيع الصحف، والصيدليات ملاحظات على نوافذها بشأن الموارد المحلية المتوفرة في مجتمعك. وقد يقوم أصحاب العمل بتوفير الدعم لفريق عملهم في حال كنت تعمل. إسأل عن مراكز الصحة المهنية في عملك.

مجموعات دعم الأهل

قد تتوفر هذه المجموعات في منطقتك، وقد تتمكن من العثور على معلومات بشأنها عن طريق مدرسة طفلك، المكتبة المحلية، الصحف المحلية، الزائرة الصحية، «الخدمات الاجتماعية» أو الشبكات التي تقدم الدعم للأهل الذين يعاني أطفالهم من أوضاع خاصة. ويمكن للمجموعات الخاصة بالوالدين أن تكون ذات قيمة

عالية جداً أياً يكن السبب وراء المشكلات السلوكية لطفلك.

السلطة التعليمية

ويكون مقرها عادة في دار البلدية الخاصة ببلدتك. وينبغي على السلطة التعليمية أن توفر مراكز خاصة بالأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وقد يتمكن موظفو الشؤون التعليمية التابعين للمدارس من تقديم المساعدة في ما يتعلق بالمشكلات المرتبطة بالمدرسة، كما يمكن لعلماء النفس التعليميين أن يفعلوا ذلك، على الرغم من أن الوصول إلى واحد منهم قد يكون صعباً. وبالنسبة إليك، فإن معلم طفلك هو ملاذك الأول. بالإضافة إلى ذلك، تضم كل مدرسة ممرضة ومنسق للاحتياجات التعليمية الخاصة، وهما قادران على تقديم المساعدة في حال كان لديك مخاوف بشأن طفلك. وغالباً ما يكون مرشدو الأهل متوفرين من أجل إرشادك إلى النظام التعليمي في دار البلدية.

التدريس الخصوصي

كنتيجة للفجوة بين ما يمكن للسلطات التعليمية المحلية أن تمنحه وبين ما تريده لطفلك، قد تجد أن التدريس الخصوصي مفيد من أجل تلبية احتياجات الطفل، في حال كنت قادراً على تكبد تكاليفه. ويمكن إتمام هذا الأمر على أفضل وجه بالتنسيق مع المدرسة، بحيث لا يتم تكرار العمل. هذا ويقدم المعلمون في المدارس الدروس الخصوصية في بعض الأحيان، ويكون من الأسهل عادة أن يتم تنسيق العمل مع المدرسة إذا كان المعلم الخصوصي يعمل هناك أيضاً. وكبديل عن ذلك، قد يكون طلاب الجامعات أو الثانويات الباحثون عن نقود إضافية ذوي فائدة، غير أنه قد يكون من الضروري وجود أشخاص مدرّبين في مجال الاحتياجات التعليمية الخاصة في حال لم يستطع المعلمون الخصوصيون العاديون تقديم المساعدة. ومن الأفضل أن يكون الشخص المدرب في مجال الاحتياجات الخاصة من مدرسة طفلك، ولكن إن لم

يكن كذلك، يمكن أن تحاول الاتصال بكلية تعليم الراشدين وطلب الشخص الذي يعلم ذوي الاحتياجات الخاصة لكي يوصي بمعلم خصوصي محلي، أو بأحد تلامذته الذي يسعى لاكتساب الخبرة (قد يكون هذا أقل تكلفة).

الخدمات الاجتماعية

تشتمل هذه على مكاتب الرعاية الاجتماعية، مراكز التوظيف، المراكز الخاصة بالأهل والأسر، وجليسات الأطفال (يوجد لدى «الخدمات الاجتماعية» سجل بهؤلاء). يجب أن يكون بمقدورك الحصول على المشورة المالية، وكذلك الدعم الأسري، في أوقات الأزمات.

الوكالات الطوعية

يمكن للوكالات الطوعية أن تقدم مصادر متنوعة للدعم. وهي تتضمن المؤسسات الخيرية المحلية (على غرار «الجمعية الكاثوليكية للأطفال» وغيرها من المؤسسات الخيرية الدينية ومؤسسات «برناردو» الخيرية)، مجموعات دعم الأهل، وكالات التبني، والمراكز والملاجئ الخاصة بالنساء. وتقدم «الجمعية الوطنية لمنع القسوة ضد الأطفال» الدعم للأطفال المعرضين للقسوة من أي نوع. وهناك العديد من الوكالات الطوعية المعدّة لدعم حالات خاصة. وعليك الاستفسار لمعرفة ما هو متوفر في منطقتك، إذ قد يتفاوت الوضع بين المناطق.

الخدمة الصحية

يعتبر الطبيب العام عادة الملاذ الأول، ولكن قد يكون بإمكانك الوصول إلى الممرضات والزائرات الصحيات بشكل مباشر، بحسب ما هو معتاد في منطقتك. ويمكن للزائرات الصحيات والممرضات أن يكنّ مصدراً غنياً للمعلومات. فالزائرة الصحية لديها خبرة واسعة في التعامل مع الرضع والأطفال الذين لم يبدأوا بالذهاب إلى المدرسة، ومع المصابات باكتئاب ما بعد الولادة. بإمكان طبيبك

العام أن يقدم الدعم لك بصورة مباشرة أو يحيلك أنت أو طفلك إلى استشاري، عالم نفس عيادي، طبيب نفسي، أو فريق صحي نفسي، بحسب طبيعة المشكلة. ويمكن للطبيب النفسي أن يحيلك إلى خدمات علاجية نفسية متخصصة عند الضرورة.

المؤسسات الصحية الخاصة

في بعض المناطق، ليس هناك سوى موارد محدودة للرعاية بصحة الطفل النفسية، وكذلك فإن موارد الرعاية بالصحية النفسية للراشدين تختلف بين منطقة وأخرى. فهذا يتفاوت كثيراً في أنحاء البلاد، مع وجود موارد في لندن والجنوب أفضل من تلك الموجودة في الشمال بشكل عام. فإذا لم تتوفر الموارد المحلية، أو توجد هناك قائمة انتظار طويلة، أو كنت غير راض عما تقدمه «الخدمات الصحية الوطنية» المحلية، باستطاعتك الاستفسار عن مكان أقرب مستشفى خاص والسؤال عما إذا كان يقدم خدمات صحية نفسية للأطفال. وهناك بعض المراكز المتخصصة بحالات معينة كمؤسسات سكن داخلي متخصصة بحالات «فقد الشهية» في لندن، ومركز متخصص بتقييم حالات «صعوبة التآزر الحركي» في نيوبورت.

في حال لم يكن هناك مشاف محلية خاصة، فإن «جمعية الإدخار المتحدة البريطانية» (BUPA) و«الشراكات العامة والخاصة» (PPP) لديهما قائمة بالأطباء النفسيين المعتمدين للأطفال، وبإمكانك طلب إحالتك إلى اختصاصي محلي من خلالهما.

وهذا يمكن زيارة علماء نفس خصوصيين للحصول على التقييم وعلى العمل العيادي في بعض الأحيان، كما يمكن للمراكز الخاصة بـ«صعوبة التآزر الحركي» أن توفر ذلك.

وقد لا تكون بحاجة إلى أن تكون مضموناً كي تتم معاينتك في مؤسسات خاصة، طالما أنك قادر على تسديد تكاليف العلاج. وستتفاوت الأسعار وفقاً للحاجة وللاختصاصي المقصود.

الطب البديل

العلاج بالطب الشمولي وغيِره من العلاجات المتنوعة والمقاربات المختلفة قد يكون مفيداً لبعض الأشخاص، غير أن هذا النوع من العلاجات لا يخضع للتقييم العلمي. على سبيل المثال، بعض الأشخاص يدّعون بأن العلاج بالعطور يفيد في ما يتعلق بـ«اضطراب نقص الانتباه مع فرط الحركة» ، وبأن «الوخز بالإبر» يفيد في علاج اكتئاب الراشدين، غير أنه ما من دراسات لإثبات هذه الادعاءات. ولكن هناك تقارير تفيد بأن الأعشاب الصينية يمكن أن تسبّب الفشل الكبدي والكلوي. إذاً، فإن بعض هذه العلاجات لا يكون خالياً من الأخطار دائماً. وهناك العديد من الادعاءات غير المثبتة على تحقق معجزات في الشفاء من بعض الأمراض، الأمر الذي يجب أن تحترس منه، خصوصاً بالنسبة إلى الحالات التي لا يوجد علاج معروف لها. اصرف أموالك بحذر.

إذا قررت أن تجرّب الطب البديل، أخبر طبيبك العام عما تنوي فعله وأبقِ المعالجين على دراية بجميع الأدوية التي تتناولها أنت وطفلك. وعليك أن تقيّم ما إذا كانت المساعدة المقدّمة تحدث فرقاً أم لا. ومن الأفضل أن يتم إرشادك لرؤية طبيبٍ معتمد لديه سمعة جيدة، ويُفضل أن يكون أحداً موصى به شخصياً. كما يمكنك طلب رؤية مؤهلات الشخص وطلب التحدث مع زبائن سابقين.

إطار عمل الخدمة الوطنية للأطفال والشباب

وثيقة «إطار عمل الخدمة الوطنية» التي تم نشرها حديثاً هي عبارة عن إطار عمل لتقديم رعاية موحدة ذات جودة أفضل للأطفال عبر جميعٍ الوكالات. وهذا سيؤدي في النهاية إلى خدمات أفضل وأكثر إنصافاً عبر البلاد. ويمكنك زيارة الموقع الإلكتروني (ابدأ من www.dh.gov.uk أو ابحث عبر غوغل) للحصول على شرح حول كيفية عمل هذا النظام.

النقاط الأساسية

- إذا لم تستطع علاج مشكلات طفلك السلوكية بنفسك أو شعرت بالاكتئاب، إسعَ للحصول على المساعدة
- المساعدة متوفرة من خلال العديد من المصادر، بما في ذلك مدرسة ابنك، طبيبك العام، «الخدمات الإجتماعية»، مجموعات الدعم، والأسرة والأصدقاء.
- راجع المواقع الإلكترونية، الكتب، وموارد أخرى لمزيد من المعلومات، ولكن عليك التنبه من أنه ليست جميع المعلومات الموجودة على الإنترنت تتمتع بالصدقيّة. وهناك كمٌّ كبير من المعلومات متاح للعامة أكثر من ذي قبل، كما أن هناك مصادر ممتازة توفر المشورة والمعلومات
- طلب المساعدة هو عمل ينمّ عن قوة، لا عن ضعف. فلا تنتظر

الخلاصة

كل طفل هو طفل مميز يتمتع بإمكانات غير مستغلة لا نهاية لها. ومهمة رعاية الأطفال ومساعدتهم على التطور هي واحدة من أكثر المهمات إثابةً في الحياة. وفي الواقع، بإمكان الأهل والمعلمين أن يحدثوا فرقاً في حياة الأطفال، كل يوم. معظمٍ أشكال السلوك لها مسببات أو يمكن فهمها، والدعم متوفر دائماً. إذا فهمنا أطفالنا وقدمنا الدعم لهم، بتحديد أية مشكلة في وقت مبكر، فباستطاعتنا مساعدتهم على أن يحيوا حياة صحية وسعيدة.

الفهرس

فهرس الجداول والرسوم التوضيحية

صفحاتك

هذا الكتاب يحتوي الصفحات التالية لأنها قد تساعدك على إدارة مرضك أو حالتك وعلاجها.

وقد يكون مفيداً، قبل أخذ موعد عند الطبيب، كتابة لائحة قصيرة منٍ الأسئلة المتعلقة بأمور تريد فهمها لتتأكد من أنك لن تنسى شيئاً.

يمكن أن لا تكون بعض الصفحات مرتبطة بحالتك.

وشكراً لكم.

تفاصيل الرعاية الصحية للمريض

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

الاسم:

الوظيفة:

مكان العمل:

الهاتف:

مشاكل صحيّة ملحوظة سابقاً - أمراض/ جراحات/ فحوصات/ علاجات

المشكلة	الشهر	السنة	العمر حينها

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

الاسم:

المكان:

التاريخ:

الوقت:

الهاتف:

مواعيد الرعاية الصحية

الاسم: ______

المكان: ______

التاريخ: ______

الوقت: ______

الهاتف: ______

الاسم: ______

المكان: ______

التاريخ: ______

الوقت: ______

الهاتف: ______

الاسم: ______

المكان: ______

التاريخ: ______

الوقت: ______

الهاتف: ______

الاسم: ______

المكان: ______

التاريخ: ______

الوقت: ______

الهاتف: ______

العلاج (العلاجات) الحالية الموصوفة من قبل طبيبك

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

اسم الدواء:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

أدوية أخرى / متممات غذائية تتناولها من دون وصفة طبيّة

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الدواء/العلاج:

الغاية:

الوقت والجرعة:

تاريخ البدء:

تاريخ الانتهاء:

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

الأسئلة التي ستطرحها خلال موعدك مع الطبيب

(تذكّر أن الطبيب يعمل تحت ضغط كبير لناحية الوقت، وبالتالي فإن اللوائح الطويلة لن تساعدكما كليكما)

ملاحظات

Family Doctor Books

كتب طبيب العائلة

معلومات وخيارات وصحة أفضل

الكتب المتوفرة من هذه السلسلة:

- التوحّد، فرط الحركة، خلل القراءة والأداء
- الكحول ومشاكل الشرب
- الحساسية
- ألزهايمر وأنواع أخرى من الخرف
- الذبحة الصدرية والنوبات القلبية
- القلق ونوبات الذعر
- داء المفاصل والروماتيزم
- الربو
- آلام الظهر
- ضغط الدّم
- الأمعاء
- سرطان الثدي
- سلوك الأطفال
- أمراض الأطفال
- الكولستيرول
- داء الانسداد الرئوي المزمن
- الاكتئاب
- مرض السكري
- الإكزيما
- داء الصّرع
- أمراض العيون، المياه البيضاء والزَّرق
- الغذاء والتغذية
- قصور القلب
- جراحة التهاب مفصلي الورك والرّكبة
- عسر الهضم والقرحة
- متلازمة القولون العصبي
- سن اليأس والعلاج الهرموني البديل
- الصداع النصفي وأنواع الصداع الأخرى
- هشاشة العظام
- مرض باركنسون
- الحمل
- اضطرابات البروستاتا
- الضغط النفسي
- السكتة الدماغية
- الأمراض النسائية، داء المبيضات والتهابات المثانة
- اضطرابات الغدة الدرقية
- دوالي الساقين

أكثر من خمسة ملايين نسخة أجنبية مباعة في بريطانيا!

سلوك الأطفال

Children's Behaviour

«أقدّر وأعلم أنّ المرضى يقدّرون أيضاً المعلومات الجيّدة والموثوقة. وتوفّر كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة هذا النوع من المعلومات التي لا بدّ من قراءتها».

الدكتور ديفيد كولين-ثوم: مدير الرعاية الصحيّة الأوليّة، قسم الصحّة.

«إن المرضى الذين يعانون من مشاكل طبيّة ولا يستطيعون اتّخاذ القرارات العلاجيّة الفوريّة بحاجة إلى معلومات موجزة وموثوقة. ولهذه الغاية، ما عليهم سوى الاطلاع على كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة؛ إنني أنصح بقراءتها».

الدكتورة هيلاري جونز: طبيبة عامة، مذيعة، وكاتبة.

«تمثّل سلسلة كتب طبيب العائلة مصدر معلومات مثاليّ للمرضى. فهي تتضمّن معلومات واضحة وموجزة وحديثة ومنصوصة من قبل الخبراء الرائدين، إنها المعيار الذهبيّ الحاليّ في مجال توفير المعلومات للمرضى. وقد دأبت على نصح مرضاي بقراءتها منذ سنوات».

الدكتور مارك بورتر: طبيب عام، مذيع، وكاتب.

«يلجأ الكثير من المرضى إلى الإنترنت بهدف الحصول على المعلومات عن الصحّة أو المرض – وهذا أمر خطير جداً. أنا أنصح هؤلاء الأشخاص بقراءة كتب طبيب العائلة الصادرة عن الرابطة الطبيّة البريطانيّة لأنّها بمثابة المصدر الأول للمعلومات. إنّها سلسلة ممتازة»!

الدكتور كريس ستيل: طبيب عام، مذيع، وكاتب

الخصائص التي تتميّز بها كتب طبيب العائلة:

- مكتوبة من قبل استشاريّين رائدين في مجالات الاختصاص
- منشورة بالتعاون مع الرابطة الطبيّة البريطانيّة
- خاضعة للتحديث والمراجعة من قبل الأطبّاء بشكلٍ منتظم

Family Doctor Books

ISBN 978-603-8086-68-1
9 786038 086681